



CROSSTRAINER ERGOMETER



Artikel-Nr./N° de réf./
N. art/Art.-št.: 33894

- Bedienungsanleitung
Computer
- Notice d'utilisation
Ordinateur
- Istruzioni per l'uso del
computer
- Navodila za uporabo
računalnika





Symbol-Erklärung



HINWEIS

Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.



ACHTUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.



WARNUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Explication des symboles



REMARQUE

Attire l'attention du lecteur de la notice d'utilisation sur des informations et des remarques importantes.



ATTENTION

Contient des remarques importantes pour éviter des dommages sur l'appareil.



AVERTISSEMENT

Contient des remarques importantes pour éviter des dommages corporels (blessures).

Legenda



INDICAZIONE

Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.



ATTENZIONE

Questo simbolo indica indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.



AVVERTENZA

Questo simbolo indica informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).

Razlaga simbolov



OPOZORILO

Vsebuje pomembne napotke za preprečitev telesnih okvar (poškodb).



NAMIG:

Pri branju navodil za uporabo vas opozori na pomembne informacije in napotke.



POZOR

Vsebuje pomembne napotke za preprečitev okvar na napravi.

Inhalt

Sicherheitshinweise/ Verpackung/Entsorgung.....24

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

1.1. Zeit/Stopp	5
1.2. Anzeigefeld	5
1.3. Puls/BMR	5
1.4. km/h / (Umdrehungen pro Minute) 	5
1.5. Distanz	5
1.6. Watt	5
1.7. Kilojoule (Energieverbrauch)	5
1.8. Tretwiderstandsstufen	6
1.9. Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)	6
1.10. Anzeigewerte im Überblick	6

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste	7
2.2. Zurückstellen/Pause-Taste/Resetfunktion	7
2.3. Minus-Taste	7
2.4. Plus-Taste	7
2.5. Programm-Tasten	7
2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote	8

3. Puls-, Herzfrequenzmessung.....8

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

4.1. Schritt 1	9
4.2. Schritt 2	9
4.3. Schritt 3 WILLKOMMEN-MODUS	9

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl	10
5.2. Programm-Beschreibung	10
5.2.1. Schnellstart-Programm	10
5.2.2. Manuelles-Programm	11
5.2.3. Individual-Programm	12
5.2.4. Intervall-Programm	13
5.2.5. Watt-Programm	14
5.2.6. Zielpuls-Programm	15
5.2.7. Test-Programm	16
5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm	17
5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis	18
5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)	18
5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal Metabolic Rate)	18
5.2.9. Berg-Programm	19

Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Contenu

Consignes de sécurité/ Emballage/Élimination 20

1. Explication des valeurs d'affichage sur l'écran LCD

1.1. Temps/Arrêt	21
1.2. Zone d'affichage	21
1.3. Pouls/BMR	21
1.4. km/h / (vitesse de rotation par minute) 	21
1.5. Distance	21
1.6. Watt	21
1.7. Kilojoule (consommation d'énergie)	21
1.8. Niveaux de résistance de pédalage	22
1.9. Zone de remarque (Guidage menu – fonction d'aide)	22
1.10. Vue générale des valeurs affichées	22

2. Explication du clavier

2.1. Touche de mode	23
2.2. Rétablir/Touche de pause/Fonction de Reset	23
2.3. Touche Moins	23
2.4. Touche Plus	23
2.5. Touches de programme	23
2.6. Mesure du pouls/de récupération/Note de fitness	24

3. Mesure du pouls/de la fréquence cardiaque 24

4. Alimentation électrique et mise en service

4.1. Étape 1	25
4.2. Étape 2	25
4.3. Étape 3 MODE BIENVENUE	25

5. Sélection de programme et description de programme

5.1. Sélection de programme	26
5.2. Description de programme	26
5.2.1. Programme de démarrage rapide	26
5.2.2. Programme manuel	27
5.2.3. Programme individuel	28
5.2.4. Programme Intervalle	29
5.2.5. Programme Watt	30
5.2.6. Programme pouls ciblé	31
5.2.7. Programme Test	32
5.2.8. Programme de mesure de BMR, BMI, graisse corporelle	33
5.2.8.1. Résultat de la mesure de la graisse corporelle	34
5.2.8.2. Résultat de la mesure BMI (Body-Mass-Index)	34
5.2.8.3. Résultat de la mesure BMR (Basal Metabolic Rate)	34
5.2.9. Programme Montagne	35

Sous réserve d'erreurs de composition et de modifications!

Indice

Avvertenze per la sicurezza/Imballaggio/Smaltimento 36

1. Spiegazione dei valori visualizzati sul display LCD

1.1. Tempo/Stop	37
1.2. Campo di visualizzazione	37
1.3. Pulsazioni/BMR	37
1.4. km/h (giri al minuto) 	37
1.5. Distanza	37
1.6. Watt	37
1.7. Kilojoule (consumo energetico)	37
1.8. Livelli di resistenza del pedale	38
1.9. Campo di testo (funzione di aiuto – guida al menu)	38
1.10. Descrizione generale dei valori visualizzati	38

2. Illustrazione delle funzioni della tastiera

2.1. Tasto modalità	39
2.2. Tasto reset/pausa	39
2.3. Tasto meno	39
2.4. Tasto più	39
2.5. Tasti per la programmazione	39
2.6. Misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero/stato di forma	40

3. Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca 40

4. Alimentazione e messa in funzione

4.1. Fase 1	41
4.2. Fase 2	41
4.3. Fase 3 MODALITÀ BIENVENUTO	41

5. Selezione e descrizione dei programmi

5.1. Selezione del programma	42
5.2. Descrizione del programma	42
5.2.1. Programma di avvio rapido	42
5.2.2. Programma manuale	43
5.2.3. Programma individuale	44
5.2.4. Programma intervallato	45
5.2.5. Programma watt	46
5.2.6. Programma con impostazione del limite di pulsazioni	47
5.2.7. Programma test	48
5.2.8. Programma misurazione grasso corporeo, BMR, BMI	49
5.2.8.1. Risultato misurazione grasso corporeo	50
5.2.8.2. Risultato misurazione BMI (indice di massa corporea)	50
5.2.8.3. Risultato misurazione BMR (tasso metabolismo basale)	50
5.2.9. Programma montagna	51

Salvo modifiche ed errori di stampa!

Vsebina

Varnostna navodila/Embalaza/ Odstranjevanje odpadkov 52

1. Razlaga vrednostni na LCD prikazovalniku

1.1. Čas/stop	53
1.2. Prikazno polje	53
1.3. Utrip/BMS	53
1.4. km/h / (obrti na minuto) 	53
1.5. Razdalja	53
1.6. Vat	53
1.7. Kilojoule (poraba energije)	53
1.8. Stopnje pedalnega upora	54
1.9. Opozorilno polje (funkcija pomoči za uporabo menija)	54
1.10. Pregled prikaznih vrednosti	54

2. Razlaga tipkovnice

2.1. Tipka za izbiro modusa	55
2.2. Tipka Nazaj/Pavza/Funkcija reset	55
2.3. Tipka Minus	55
2.4. Tipka Plus	55
2.5. Tipke za izbiro programa	55
2.6. Rekreativno merjenje utripa/ocena kondicije	56

3. Merjenje utripa, srčne frekvence 56

4. Električni priključek in zagon

4.1. 1. korak:	57
4.2. 2. korak:	57
4.3. 3. korak POZDRAVNI MODUS	57

5. Izbira in opis programov

5.1. Izbira programa	58
5.2. Opis programa	58
5.2.1. Program za hiter začetek	58
5.2.2. Ročni program	59
5.2.3. Individualni program	60
5.2.4. Intervalni program	61
5.2.5. Vatni program	62
5.2.6. Program ciljnega utripa	63
5.2.7. Testni program	64
5.2.8. Program merjenja BMS, ITM, maščobe	65
5.2.8.1. Rezultat merjenja telesne maščobe	66
5.2.8.2. Rezultat merjenja ITM (indeksa telesne mase)	66
5.2.8.3. Rezultat merjenja BMS (bazalne metabolične stopnje)	66
5.2.9. Gorski program	67

Pridržujemo si pravico do napak in sprememb!

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung



WICHTIG!

- Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:

- Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
- Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig.
- Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
- Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
- Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

- Bitte beachten Sie alle in der Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beschriebenen Pflege- und Wartungshinweise.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.



Dieses Trainingsgerät ist für Personen, die einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

- Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung



- Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.
- Die Netzanschlussleitung des Netzteils kann nicht ersetzt werden. Bei Beschädigung der Leitung ist das Netzteil zu verschrotten. Lassen Sie das unbrauchbare Netzteil ausschließlich von unserem Kundendienst durch ein Original-Ersatzteil ersetzen

Trinkflasche



- Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

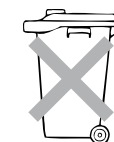
Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.



1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

1 ZEIT/STOPP

In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

2 Anzeigefeld

Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

3 PULS/BMR

Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.



- Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung.“
- Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweissfeld „UEBER 10000“ angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR“ angezeigten Wert 10000 zu addieren.

4 km/h / (Umdrehungen pro Minute)

In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt. Bei Geschwindigkeitsberechnung wird davon ausgegangen, dass 60 Pedalumdrrehungen 9,5 km/h entsprechen.

5 DISTANZ

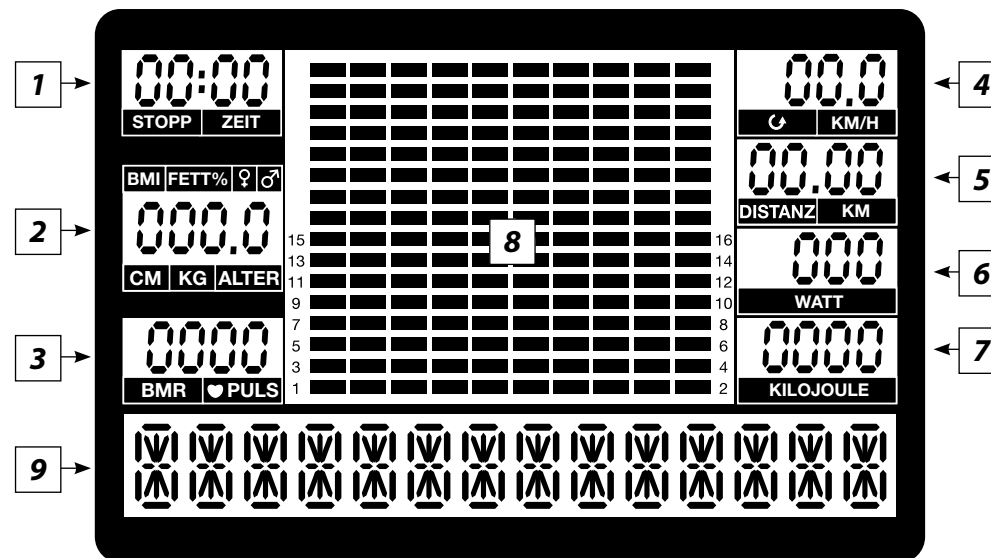
In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

6 WATT

Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.



- Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM“ in 5er-Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.



7 KILOJOULE

In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.



- Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.
- Bei manchen Fitnissgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung:

- 1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
- 1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

Der Kilojouleverbrauch wird nach folgender Formel ermittelt:

$$KJ = \frac{\text{Leistung} \times \text{Zeit} \times 8}{1000}$$

Bitte beachten Sie:

Leistung = momentane Wattleistung, Zeit = Sekunden.
Der Faktor acht resultiert aus dem angenommen Wirkungsgrad des Menschen von ca. 12,5 % beim Training mit dem Crosstrainer.

LCD-Anzeigewerte



8 Tretwiderstandsstufen (1 – 16)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 1 der 16 Widerstandsstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

9 Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigetexte:

- PROGRAMM-NAME → TRETEN BEGINNEN → UEBER 10000
- MODUS DRUECKEN → ALTER WAEHLEN → KILOJOULE WAEHLEN
- ZEIT WAEHLEN → GESCHLECHT WAEHLEN → SENSOREN UMFASSEN
- DISTANZ WAEHLEN → GEWICHT WAEHLEN → WATTSTUFE WAEHLEN
- PULS WAEHLEN → GROESSE WAEHLEN



→ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – vor einzustellen.

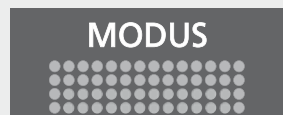
1.10. Anzeigewerte im Überblick:

	Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN		
					min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Countdown
1 Zeit	Minuten:Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
3 Puls	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
4 Umdrehungen	Umdrehungen pro Minute	0	299 (999)	1 Umdrehung	–	–	–
4 km/h	Geschwindigkeit in km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
5 Distanz	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6 Watt	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	25	400	5 Watt
7 Kilojoule	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
2 Körperfett	Fett %	5	50	–	–	–	–
2 Alter	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
2 Körpergewicht	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2 Körpergröße	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2 BMI	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
3 BMR	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste

- Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweissfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.



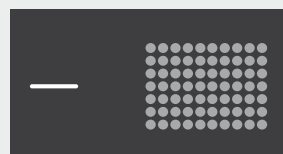
2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion

- Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.
- PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.
- RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.



2.3. Minus-Taste

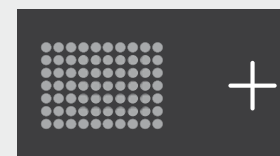
- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.



Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.4. Plus-Taste

- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.



Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.5. Programm-Tasten

- Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.



Das Hinweissfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programm-Taste zu betätigen ist.

 SCHNELLSTART	 MANUELLES PROGRAMM	 INDIVIDUAL PROGRAMM
 INTERVALL PROGRAMM	 WATT PROGRAMM	 ZIELPULS PROGRAMM
 TEST PROGRAMM	 BMR- FETT- BMI- MESSUNG	 BERG PROGRAMM



2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst, oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet: Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Mess-Sekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.



Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

$$\text{Note} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Max. Puls in den ersten 20 Sekunden

P2 = Min. Puls in den letzten 40 Sekunden

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGlichen WERDEN.



3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf den Schwingarmen befinden sich die beiden MEGA-Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar) um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.



BITTE BEACHTEN SIE:

- **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
- Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme:

- Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise“ in der gedruckten Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).
- Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.
- Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

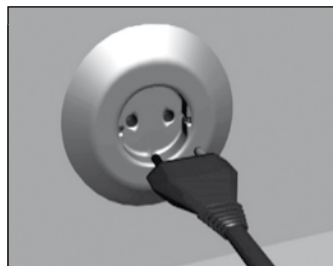


Der Crosstrainer-Ergometer ist nach DIN EN 957-1/5, Klasse HA geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

4.1. Schritt 1:



4.2. Schritt 2:



- Stecken Sie das eine Ende des Netzadapters (104) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.



- Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.



Technische Daten Adapter:

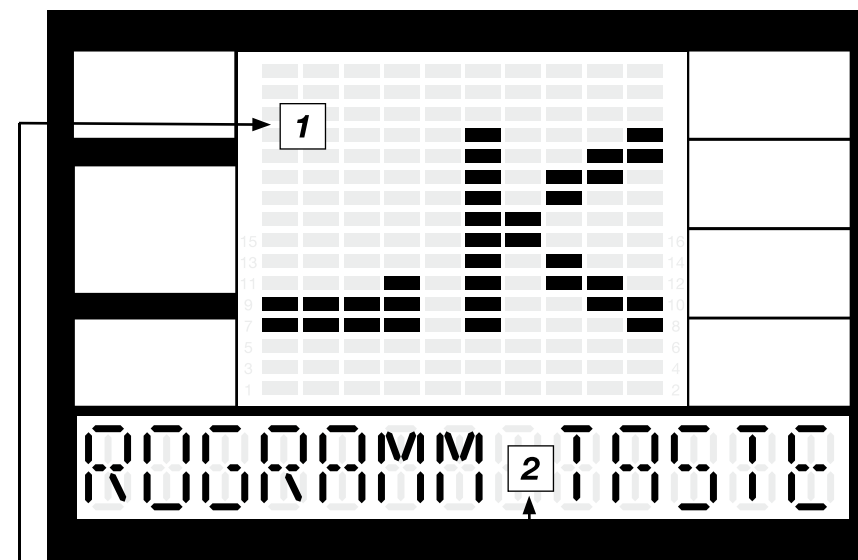
Eingang/Input: 110 – 240 V AC; 50 Hz; 350 mA

Ausgang/Output: 26 V $\overline{\text{~}}$ / 2500 mA

- Das Gerät darf nur mit dem beiliegenden Original-Adapter betrieben werden.
- Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden. Ziehen Sie immer am Stecker und nicht am Kabel. Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung aufzubewahren, wickeln Sie es um den Adapter und stecken den Stecker in den Adaptersteckplatz.

4.3. Schritt 3: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN als Laufschrift



Wird länger als vier Minuten keine Taste betätigt oder nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer in den Ruhezustand. Durch Drücken einer Taste oder das Treten in die Pedale kann der Ruhezustand beendet werden.

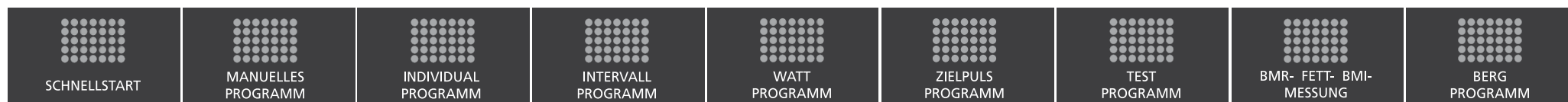
Programmbeschreibung



5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.



5.2. Programm-Beschreibung

5.2.1. Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung:

Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

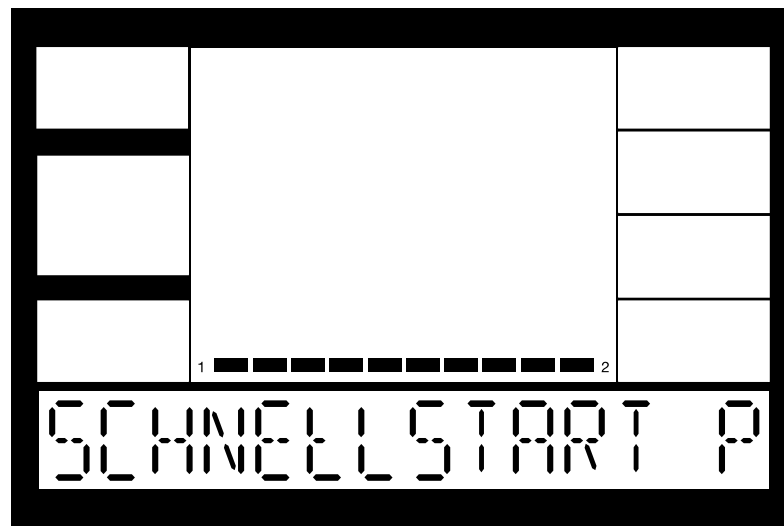


1

**Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.**

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit + und - während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

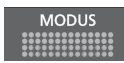
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.2. Manuelles Programm

Programmbeschreibung:

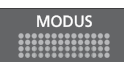
In diesem Programm können der Tretwiderstand während des Trainings individuell sowie – wenn gewünscht – Werte für ein Training im Countdown eingestellt werden.


 MANUELLES
PROGRAMM

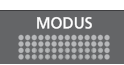
- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 Vorgabewert für ZEIT

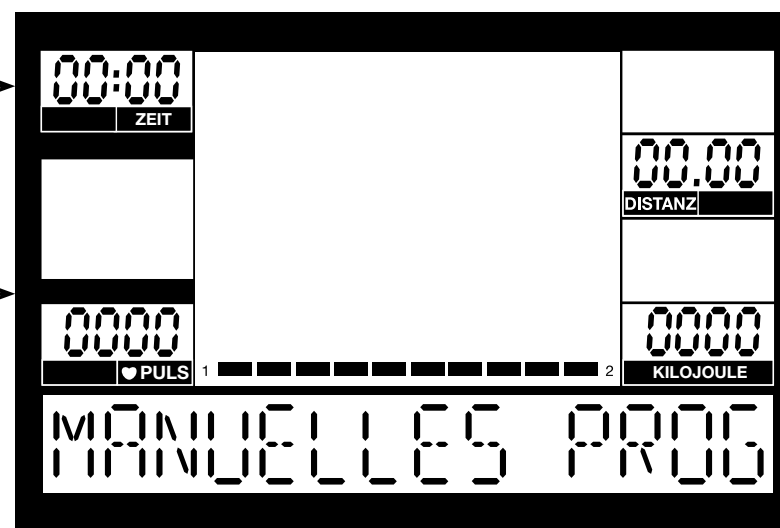
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 6** Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

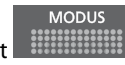


 Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

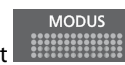
→ **Der Tretwiderstand**

kann mit  und  während des Trainings reguliert werden.

3 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

 Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

Programmbeschreibung

5.2.3. Individual-Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

INDIVIDUAL
PROGRAMM

- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie **MODUS**, um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2-7):

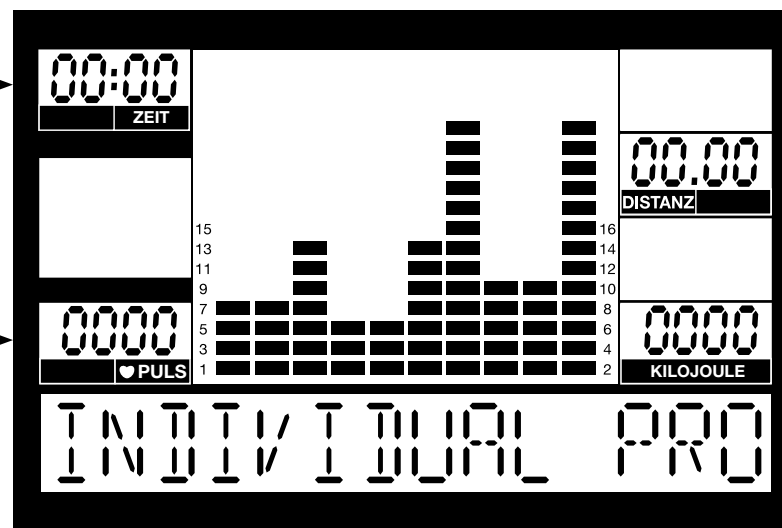
- 2** **Widerstand für 1. Balken**
mit **+** und **-** einstellen,
mit **MODUS** bestätigen.
Analog sind Balken 2-10 zu programmieren.

- 3** **Vorgabewert für ZEIT**
mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

- 6** **Vorgabewert für PULS**
mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 7** **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



- 4** **Vorgabewert für DISTANZ**
mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

- 5** **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

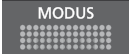
5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:

Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.



INTERVALL
PROGRAMM

- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

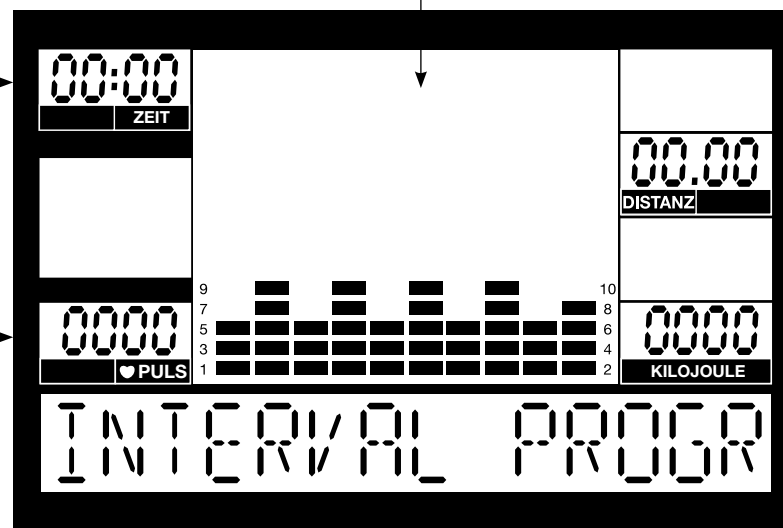
6 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 7** Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

 Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwi-
derstand kann während des Trainings nicht
verändert werden.



 Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

 Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

- 2** Wählen Sie den
gewünschten Intensitätsgrad,

mit  und  aus,
und bestätigen Sie mit .

 Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

- 4** Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 5** Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Programmbeschreibung

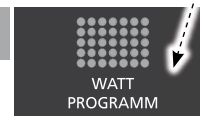


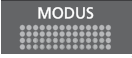
5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich.

D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Zielpuls nicht überschreiten.



- 1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie  , um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

- 3 **Vorgabewert für ZEIT**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 6 **Vorgabewert für PULS**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

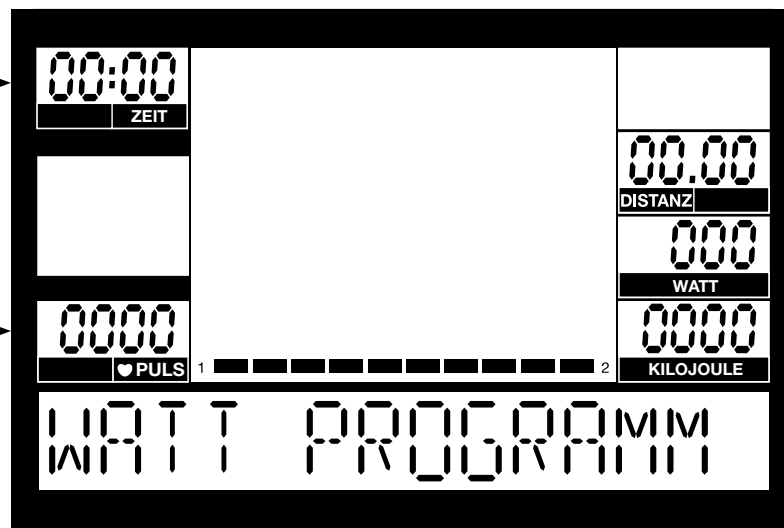


Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

→ Der Tretwiderstand kann

mit  und  während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.6. Zielpuls-Programm

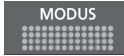

 ZIELPULS
PROGRAMM


- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.

Programmbeschreibung:

In diesem Modus passt sich der Tretwiderstand automatisch dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls (Zielherzfrequenz) an. Ist der aktuelle Puls (Herzfrequenz) während des Trainings unterhalb des eingestellten Zielpulses, wird der Tretwiderstand ca. alle 20 Sekunden in 5–10 Wattschritten bis maximal 400 Watt erhöht.

Liegt der aktuelle Puls über dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls, wird der Tretwiderstand ca. alle 10 Sekunden um 5–10 Watt bis 25 Watt gesenkt.

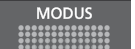
- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie  , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

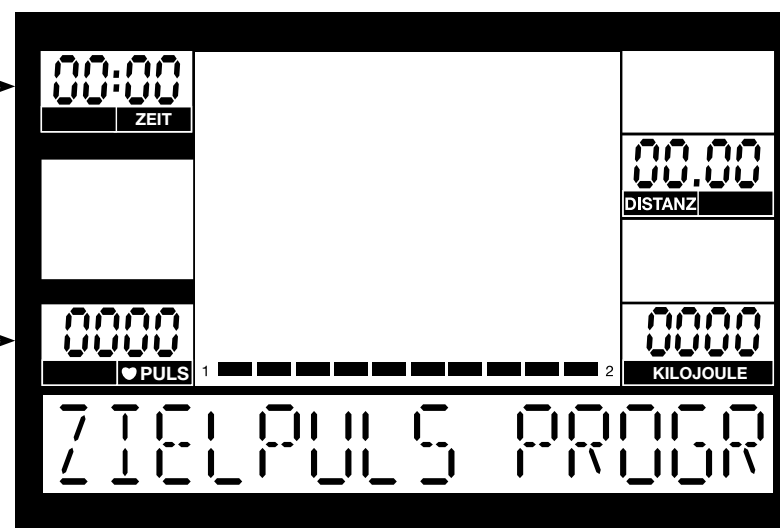
Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



3 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

6 Treten Sie in die Pedale,

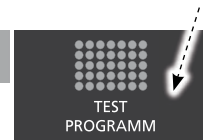
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



5.2.7. Test-Programm

Programmbeschreibung:

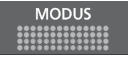
Dieses Programm dauert zwölf Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Programmlaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Puls (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.



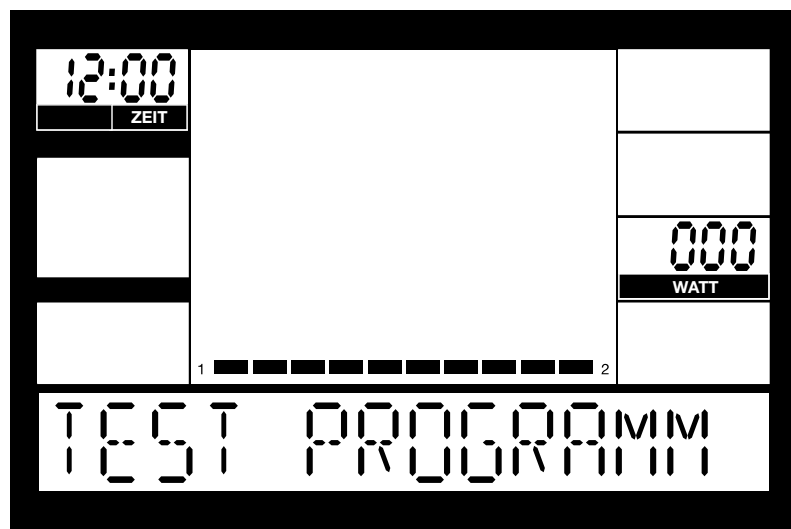
WICHTIG:

- Nach zwölf Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit:
Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1

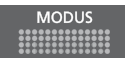
Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2-3):



2

Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)

mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.

3

Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.



Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

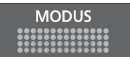
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung:

Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.



1 Drücken Sie , um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.

2 Vorgabewert für ALTER

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

3 Vorgabewert für GESCHLECHT

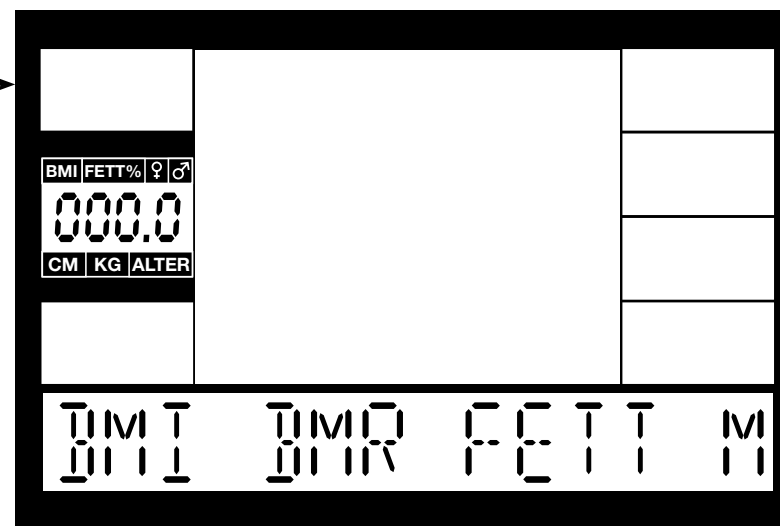
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 MESSVORGANG

mit  starten.



Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 MESSERGEBNIS

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

Programmbeschreibung



5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)².

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI			
19 – 24 Jahre	19 – 24	Abgemagert	= < 15	BMI
25 – 34 Jahre	20 – 25	Untergewicht	= < 17,5	BMI
35 – 44 Jahre	21 – 26	Grenzbereich	= < 19	BMI
45 – 54 Jahre	22 – 27	Normal	= 19 – 24	BMI
55 – 64 Jahre	23 – 28	Übergewicht	= 25 – 29	BMI
> 64 Jahre	24 – 29	Fettleibig	= 30 – 39	BMI
		Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal Metabolic Rate)

Begriffserklärung:

BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

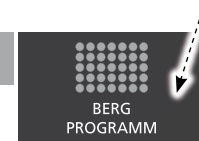
Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

5.2.9. Berg-Programm

Programmbeschreibung:

Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.



- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie **MODUS**, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

3 Vorgabewert für ZEIT

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

6 Vorgabewert für PULS

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.



Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

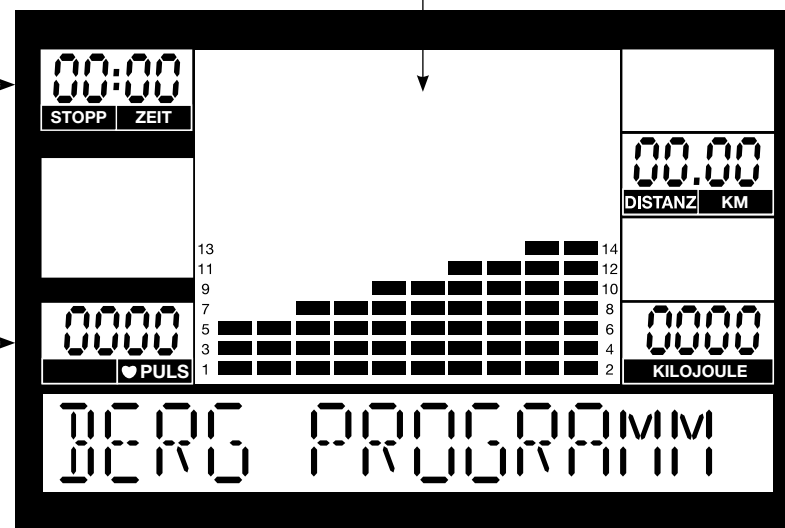


Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



- 2** Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad

mit **+** und **-** aus,
und bestätigen Sie mit **MODUS**.



Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:

- L1 – für „Trainierte Einsteiger“
- L2 – für „Fortgeschrittene“
- L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 Vorgabewert für DISTANZ

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

5 Vorgabewert für KILOJOULE

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

- 7** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



WICHTIG!

- Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:

- Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
- Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig.
- Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
- Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
- Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

- Bitte beachten Sie alle in der Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beschriebenen Pflege- und Wartungshinweise.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.



Dieses Trainingsgerät ist für Personen, die einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

- Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung



- Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.
- Die Netzanschlussleitung des Netzteils kann nicht ersetzt werden. Bei Beschädigung der Leitung ist das Netzteil zu verschrotten. Lassen Sie das unbrauchbare Netzteil ausschließlich von unserem Kundendienst durch ein Original-Ersatzteil ersetzen

Trinkflasche



- Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

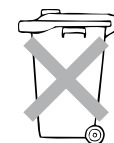
Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.



1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

1 ZEIT/STOPP

In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

2 Anzeigefeld

Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

3 PULS/BMR

Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.



- Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung.“
- Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweissfeld „UEBER 10000“ angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR“ angezeigten Wert 10000 zu addieren.

4 km/h / (Umdrehungen pro Minute)

In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt. Bei Geschwindigkeitsberechnung wird davon ausgegangen, dass 60 Pedalumdrrehungen 9,5 km/h entsprechen.

5 DISTANZ

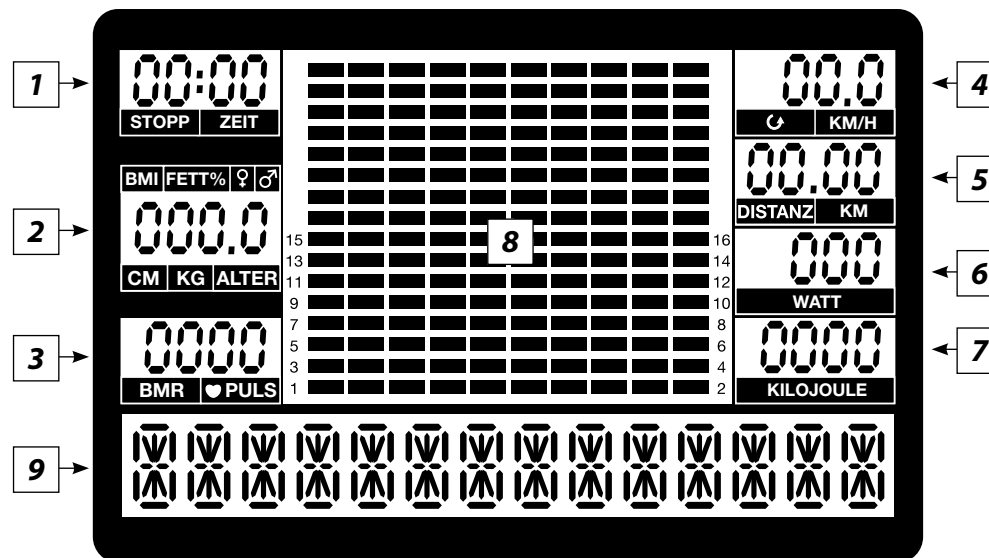
In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

6 WATT

Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.



- Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM“ in 5er-Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.



7 KILOJOULE

In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.



- Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.
- Bei manchen Fitnissgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung:

- 1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
- 1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

Der Kilojouleverbrauch wird nach folgender Formel ermittelt:

$$KJ = \frac{\text{Leistung} \times \text{Zeit} \times 8}{1000}$$

Bitte beachten Sie:

Leistung = momentane Wattleistung, Zeit = Sekunden.
Der Faktor acht resultiert aus dem angenommen Wirkungsgrad des Menschen von ca. 12,5 % beim Training mit dem Crosstrainer.

LCD-Anzeigewerte



8 Tretwiderstandsstufen (1 – 16)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 1 der 16 Widerstandsstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

9 Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigetexte:

- PROGRAMM-NAME → TRETEN BEGINNEN → UEBER 10000
- MODUS DRUECKEN → ALTER WAEHLEN → KILOJOULE WAEHLEN
- ZEIT WAEHLEN → GESCHLECHT WAEHLEN → SENSOREN UMFASSEN
- DISTANZ WAEHLEN → GEWICHT WAEHLEN → WATTSTUFE WAEHLEN
- PULS WAEHLEN → GROESSE WAEHLEN



→ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – vor einzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

	Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN		
					min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Countdown
1 Zeit	Minuten:Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
3 Puls	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
4 Umdrehungen	Umdrehungen pro Minute	0	299 (999)	1 Umdrehung	–	–	–
4 km/h	Geschwindigkeit in km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
5 Distanz	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6 Watt	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	25	400	5 Watt
7 Kilojoule	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
2 Körperfett	Fett %	5	50	–	–	–	–
2 Alter	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
2 Körpergewicht	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2 Körpergröße	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2 BMI	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
3 BMR	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste

- Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweissfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

MODUS



2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion

- Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.
- PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.
- RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

ZURÜCKSTELLEN / PAUSE

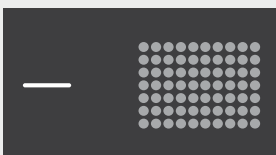


2.3. Minus-Taste

- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.



Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

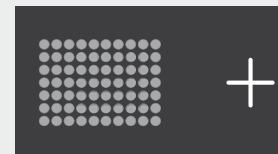


2.4. Plus-Taste

- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.



Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!



2.5. Programm-Tasten

- Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.



Das Hinweissfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programm-Taste zu betätigen ist.

 SCHNELLSTART	 MANUELLES PROGRAMM	 INDIVIDUAL PROGRAMM
 INTERVALL PROGRAMM	 WATT PROGRAMM	 ZIELPULS PROGRAMM
 TEST PROGRAMM	 BMR- FETT- BMI- MESSUNG	 BERG PROGRAMM



2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst, oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet: Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Mess-Sekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.



Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

$$\text{Note} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Max. Puls in den ersten 20 Sekunden

P2 = Min. Puls in den letzten 40 Sekunden

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLEICHEN WERDEN.



3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf den Schwingarmen befinden sich die beiden MEGA-Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar) um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.



BITTE BEACHTEN SIE:

- **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
- Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

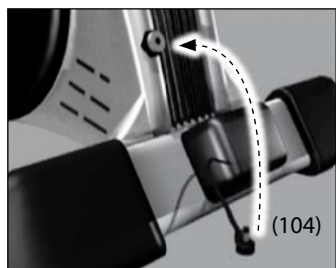
Vor der Inbetriebnahme:

- Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise“ in der gedruckten Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).
- Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.
- Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

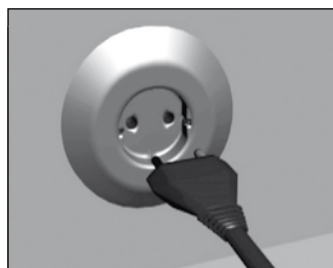


Der Crosstrainer-Ergometer ist nach DIN EN 957-1/5, Klasse HA geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

4.1. Schritt 1:



4.2. Schritt 2:



- Stecken Sie das eine Ende des Netzadapters (104) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.



- Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.



→ Technische Daten Adapter:

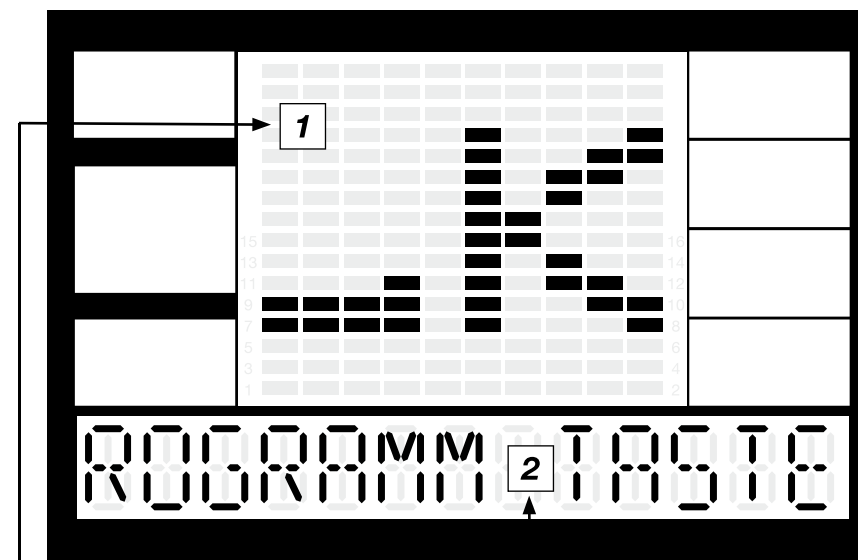
Eingang/Input: 110 – 240 V AC; 50 Hz; 350 mA

Ausgang/Output: 26 V $\overline{\text{~}}$ / 2500 mA

- Das Gerät darf nur mit dem beiliegenden Original-Adapter betrieben werden.
- Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden. Ziehen Sie immer am Stecker und nicht am Kabel. Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung aufzubewahren, wickeln Sie es um den Adapter und stecken den Stecker in den Adaptersteckplatz.

4.3. Schritt 3: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN als Laufschrift



Wird länger als vier Minuten keine Taste betätigt oder nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer in den Ruhezustand. Durch Drücken einer Taste oder das Treten in die Pedale kann der Ruhezustand beendet werden.

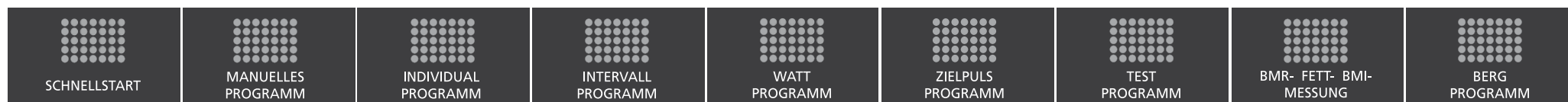
Programmbeschreibung



5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.



5.2. Programm-Beschreibung

5.2.1. Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung:

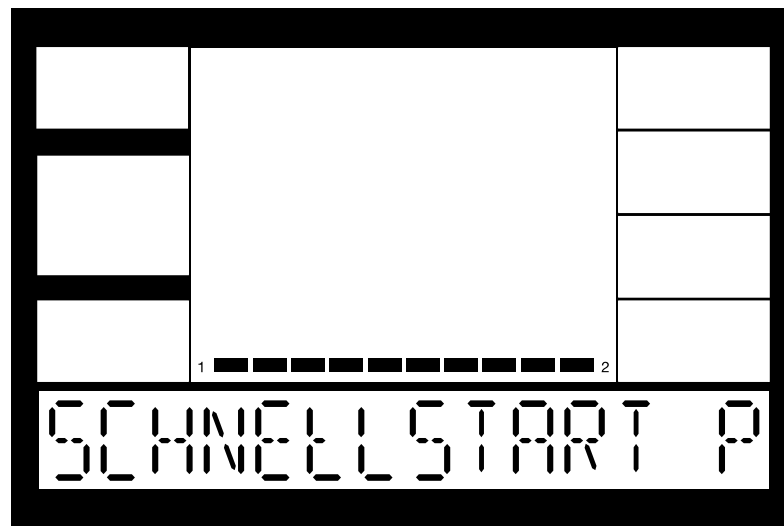
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.



- 1 **Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.**

→ Der Tretwiderstand

kann mit + und - während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

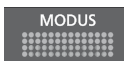
5.2.2. Manuelles Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Programm können der Tretwiderstand während des Trainings individuell sowie – wenn gewünscht – Werte für ein Training im Countdown eingestellt werden.

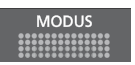


MANUELLES
PROGRAMM

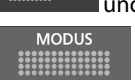
- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 Vorgabewert für ZEIT

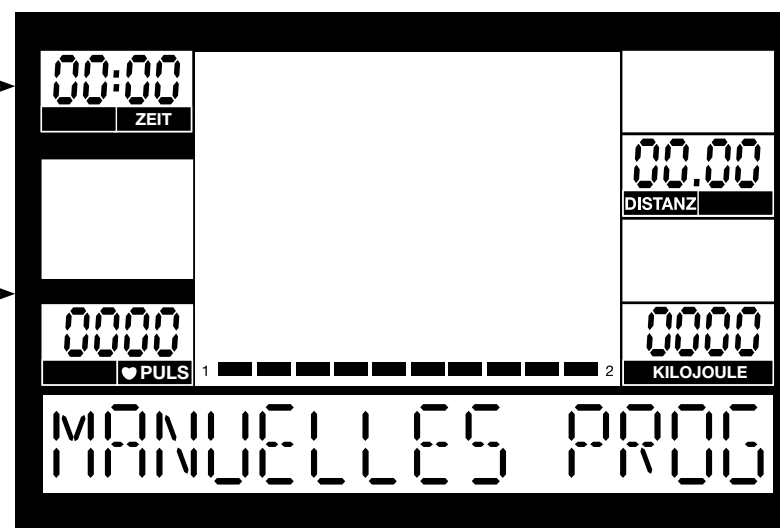
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 6** Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten
für ein Countdown-Training wiederholen bzw.
korrigieren.

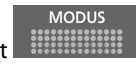


 Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im
Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

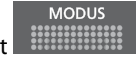
→ **Der Tretwiderstand**

kann mit  und  während des
Trainings reguliert werden.

3 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch
Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste
wieder auf diesen vorhin eingegebenen
Vorgabewert zugegriffen werden.

 Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken
der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen.
Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle
Werte stoppen mit dem Zählen. Um die
Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut
Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus
durch Drücken einer beliebigen Programm-
taste oder durch einen RESET (Neustart)
beendet werden.

5.2.3. Individual-Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.



INDIVIDUAL
PROGRAMM

- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie  , um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

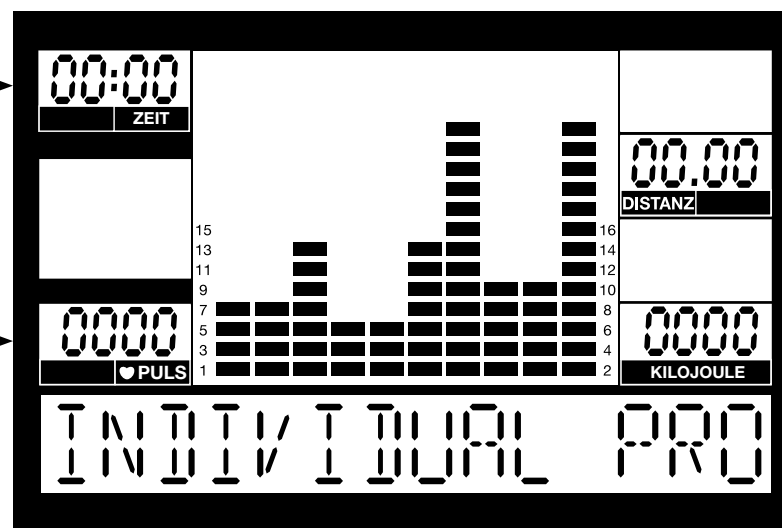
- 2** **Widerstand für 1. Balken**
mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.
Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

- 3** **Vorgabewert für ZEIT**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 6** **Vorgabewert für PULS**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 7** **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

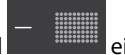


Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

- 4** **Vorgabewert für DISTANZ**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 5** **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

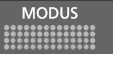
5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:

Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2-3 Wochen Training verwendet werden.



INTERVALL
PROGRAMM

1 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2-7):

3 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

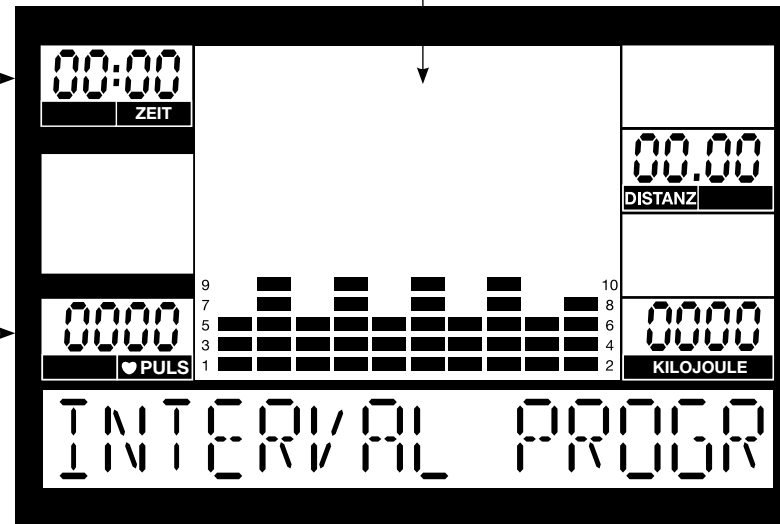
6 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

7 Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten
für ein Countdown-Training wiederholen bzw.
korrigieren.

 Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwi-
derstand kann während des Trainings nicht
verändert werden.



2 Wählen Sie den
gewünschten Intensitätsgrad,

mit  und  aus,
und bestätigen Sie mit .

 **Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:**
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der
LCD-Anzeige angezeigt.

 Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-
Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte
stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzuset-
zen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer belie-
bigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet
werden.

 Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch
Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste
wieder auf diesen vorhin eingegebenen
Vorgabewert zugegriffen werden.

Programmbeschreibung

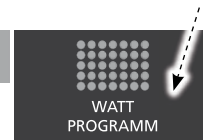


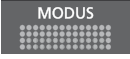
5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich.

D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Zielpuls nicht überschreiten.



- 1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

6 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



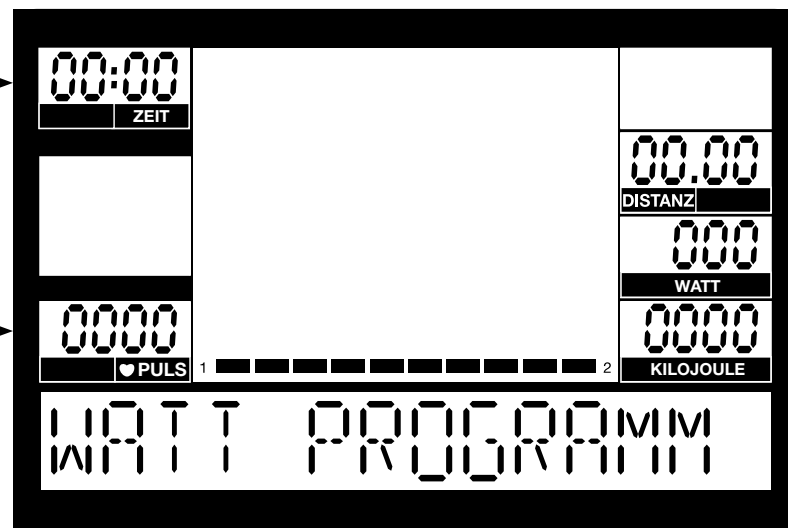
Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

7 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

→ Der Tretwiderstand kann

mit  und  während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

2 Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)

mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.6. Zielpuls-Programm



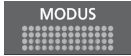
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpuls-messung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.



Programmbeschreibung:

In diesem Modus passt sich der Tretwiderstand automatisch dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls (Zielherzfrequenz) an. Ist der aktuelle Puls (Herzfrequenz) während des Trainings unterhalb des eingestellten Zielpulses, wird der Tretwiderstand ca. alle 20 Sekunden in 5–10 Wattschritten bis maximal 400 Watt erhöht.

Liegt der aktuelle Puls über dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls, wird der Tretwiderstand ca. alle 10 Sekunden um 5–10 Watt bis 25 Watt gesenkt.

- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie  , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

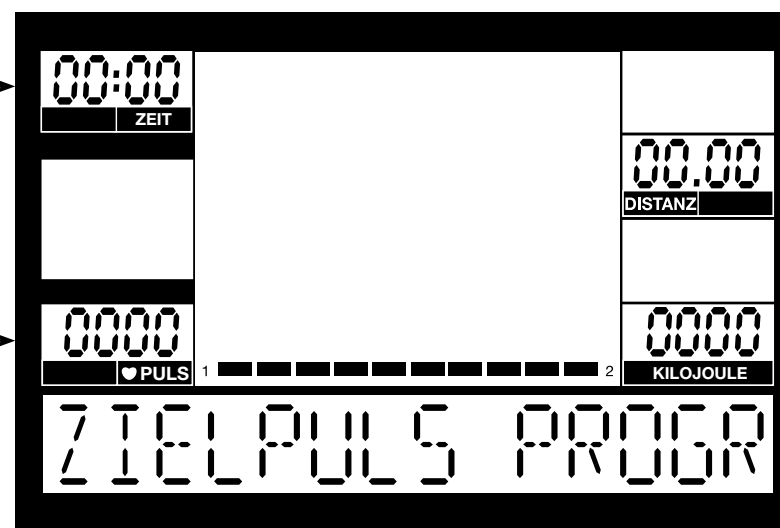
Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



3 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

6

Treten Sie in die Pedale,

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

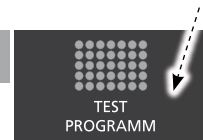
Programmbeschreibung



5.2.7. Test-Programm

Programmbeschreibung:

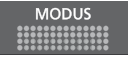
Dieses Programm dauert zwölf Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Programmlaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Puls (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.



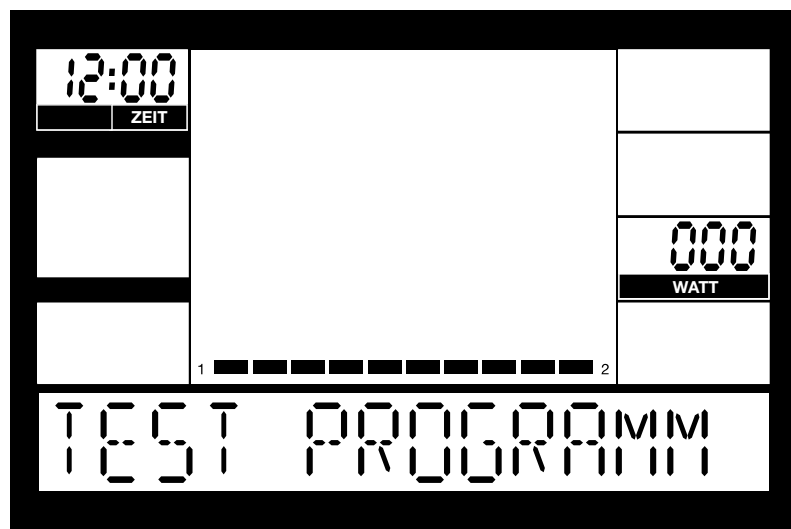
WICHTIG:

- Nach zwölf Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit:
Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1

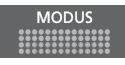
Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2-3):



2

Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)

mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.

3

Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.



Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

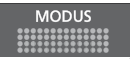
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung:

Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.



1 Drücken Sie , um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.

2 Vorgabewert für ALTER

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

3 Vorgabewert für GESCHLECHT

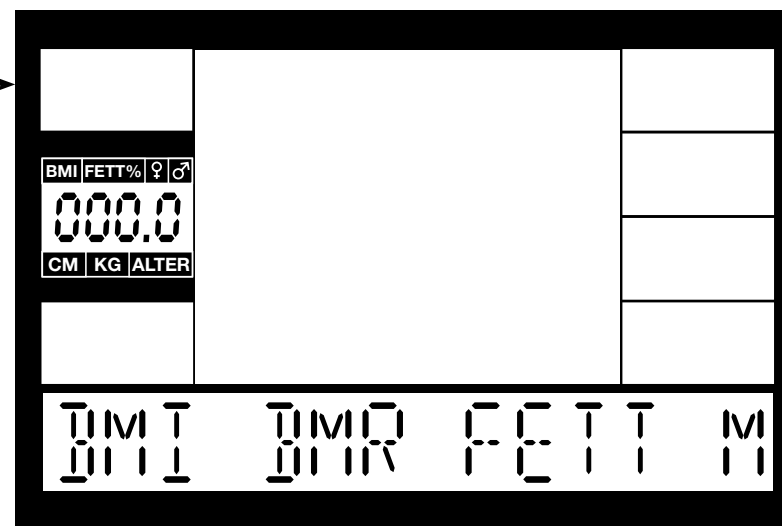
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 MESSVORGANG

mit  starten.



Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 MESSERGEBNIS

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

Programmbeschreibung



5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)².

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI			
19 – 24 Jahre	19 – 24	Abgemagert	= < 15	BMI
25 – 34 Jahre	20 – 25	Untergewicht	= < 17,5	BMI
35 – 44 Jahre	21 – 26	Grenzbereich	= < 19	BMI
45 – 54 Jahre	22 – 27	Normal	= 19 – 24	BMI
55 – 64 Jahre	23 – 28	Übergewicht	= 25 – 29	BMI
> 64 Jahre	24 – 29	Fettleibig	= 30 – 39	BMI
		Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal Metabolic Rate)

Begriffserklärung:

BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

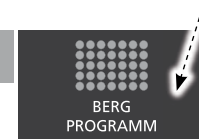
Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

5.2.9. Berg-Programm

Programmbeschreibung:

Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.



- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie **MODUS**, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

3 Vorgabewert für ZEIT

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

6 Vorgabewert für PULS

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.



Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

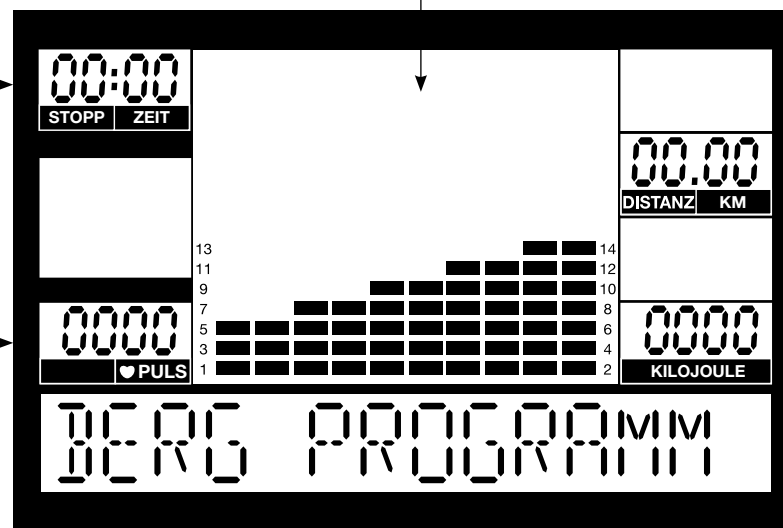


Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



- 2** Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad

mit **+** und **-** aus,
und bestätigen Sie mit **MODUS**.



Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:

- L1 – für „Trainierte Einsteiger“
- L2 – für „Fortgeschrittene“
- L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 Vorgabewert für DISTANZ

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

5 Vorgabewert für KILOJOULE

mit **+** und **-** eingeben,
mit **MODUS** bestätigen.

- 7** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen. Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



WICHTIG!

- Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:

- Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
- Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig.
- Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
- Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
- Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

- Bitte beachten Sie alle in der Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beschriebenen Pflege- und Wartungshinweise.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.



Dieses Trainingsgerät ist für Personen, die einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

- Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung



- Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.
- Die Netzanschlussleitung des Netzteils kann nicht ersetzt werden. Bei Beschädigung der Leitung ist das Netzteil zu verschrotten. Lassen Sie das unbrauchbare Netzteil ausschließlich von unserem Kundendienst durch ein Original-Ersatzteil ersetzen

Trinkflasche



- Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

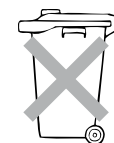
Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.



1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

1 ZEIT/STOPP

In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

2 Anzeigefeld

Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

3 PULS/BMR

Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.



- Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung.“
- Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweissfeld „UEBER 10000“ angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR“ angezeigten Wert 10000 zu addieren.

4 km/h / (Umdrehungen pro Minute)

In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt. Bei Geschwindigkeitsberechnung wird davon ausgegangen, dass 60 Pedalumdrrehungen 9,5 km/h entsprechen.

5 DISTANZ

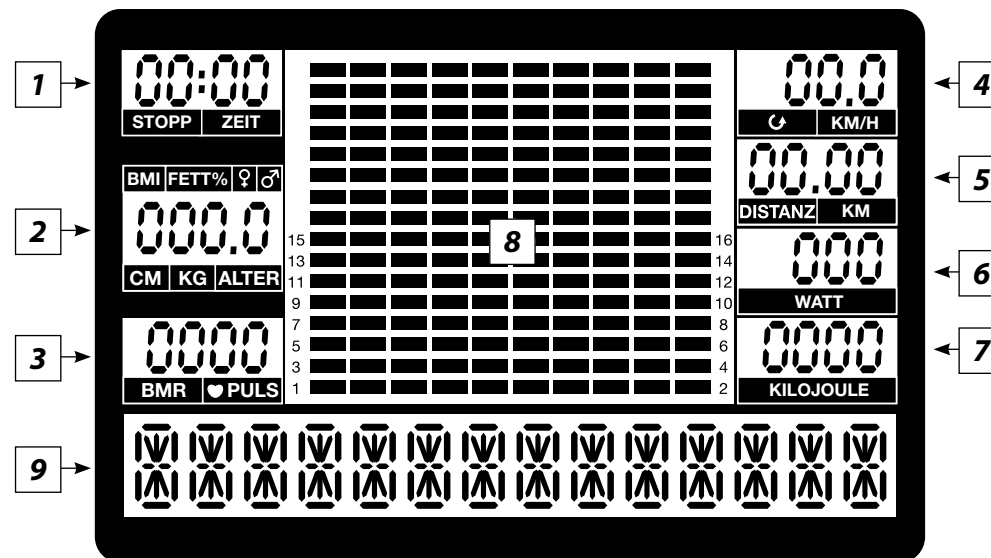
In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

6 WATT

Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.



- Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM“ in 5er-Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.



7 KILOJOULE

In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.



- Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.
- Bei manchen Fitnissgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung:

- 1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
- 1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

Der Kilojouleverbrauch wird nach folgender Formel ermittelt:

$$KJ = \frac{\text{Leistung} \times \text{Zeit} \times 8}{1000}$$

Bitte beachten Sie:

Leistung = momentane Wattleistung, Zeit = Sekunden.
Der Faktor acht resultiert aus dem angenommen Wirkungsgrad des Menschen von ca. 12,5 % beim Training mit dem Crosstrainer.

LCD-Anzeigewerte



8 Tretwiderstandsstufen (1 – 16)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 1 der 16 Widerstandsstufen dar.
Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

9 Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigetexte:

- PROGRAMM-NAME → TRETEN BEGINNEN → UEBER 10000
- MODUS DRUECKEN → ALTER WAEHLEN → KILOJOULE WAEHLEN
- ZEIT WAEHLEN → GESCHLECHT WAEHLEN → SENSOREN UMFASSEN
- DISTANZ WAEHLEN → GEWICHT WAEHLEN → WATTSTUFE WAEHLEN
- PULS WAEHLEN → GROESSE WAEHLEN



→ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – vor einzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

	Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN		
					min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Countdown
1 Zeit	Minuten:Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
3 Puls	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
4 Umdrehungen	Umdrehungen pro Minute	0	299 (999)	1 Umdrehung	–	–	–
4 km/h	Geschwindigkeit in km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
5 Distanz	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6 Watt	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	25	400	5 Watt
7 Kilojoule	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
2 Körperfett	Fett %	5	50	–	–	–	–
2 Alter	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
2 Körpergewicht	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2 Körpergröße	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2 BMI	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
3 BMR	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste

- Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweissfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

MODUS



2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion

- Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.
- PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.
- RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

ZURÜCKSTELLEN / PAUSE

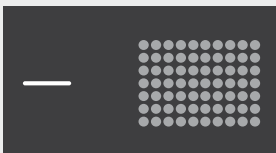


2.3. Minus-Taste

- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.



Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

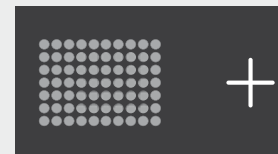


2.4. Plus-Taste

- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.



Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!



2.5. Programm-Tasten

- Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.



Das Hinweissfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programm-Taste zu betätigen ist.

 SCHNELLSTART	 MANUELLES PROGRAMM	 INDIVIDUAL PROGRAMM
 INTERVALL PROGRAMM	 WATT PROGRAMM	 ZIELPULS PROGRAMM
 TEST PROGRAMM	 BMR- FETT- BMI- MESSUNG	 BERG PROGRAMM



2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst, oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet: Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Mess-Sekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.



Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

$$\text{Note} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Max. Puls in den ersten 20 Sekunden

P2 = Min. Puls in den letzten 40 Sekunden

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGlichen WERDEN.



3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf den Schwingarmen befinden sich die beiden MEGA-Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar) um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.



BITTE BEACHTEN SIE:

- **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
- Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

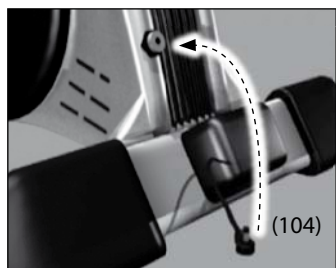
Vor der Inbetriebnahme:

- Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise“ in der gedruckten Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).
- Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.
- Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

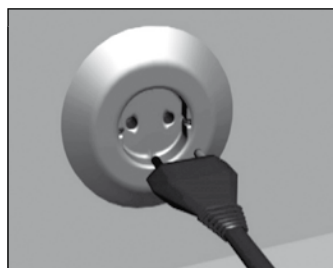


Der Crosstrainer-Ergometer ist nach DIN EN 957-1/5, Klasse HA geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

4.1. Schritt 1:



4.2. Schritt 2:



- Stecken Sie das eine Ende des Netzadapters (104) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.



- Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.



→ Technische Daten Adapter:

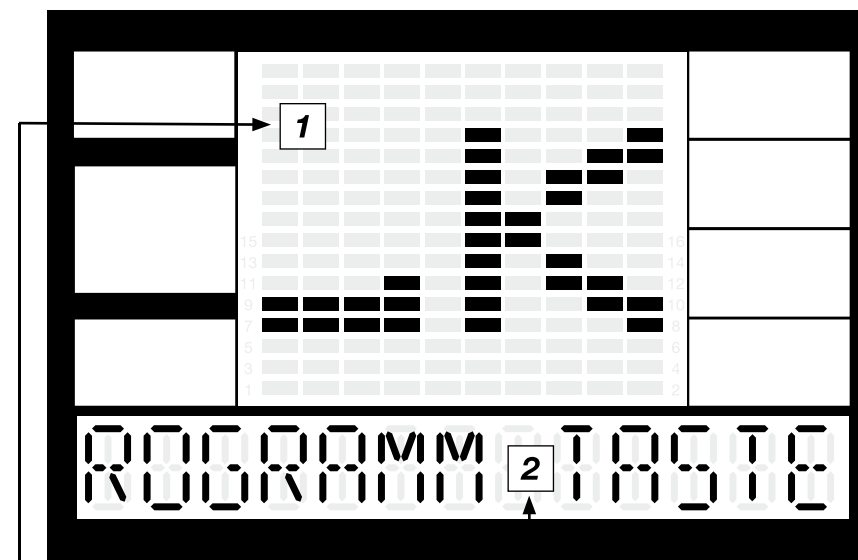
Eingang/Input: 110 – 240 V AC; 50 Hz; 350 mA

Ausgang/Output: 26 V $\overline{\text{~}}$ / 2500 mA

- Das Gerät darf nur mit dem beiliegenden Original-Adapter betrieben werden.
- Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden. Ziehen Sie immer am Stecker und nicht am Kabel. Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung aufzubewahren, wickeln Sie es um den Adapter und stecken den Stecker in den Adaptersteckplatz.

4.3. Schritt 3: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN als Laufschrift



Wird länger als vier Minuten keine Taste betätigt oder nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer in den Ruhezustand. Durch Drücken einer Taste oder das Treten in die Pedale kann der Ruhezustand beendet werden.

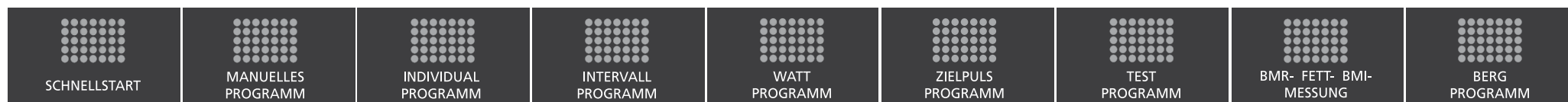
Programmbeschreibung



5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.



5.2. Programm-Beschreibung

5.2.1. Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung:

Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

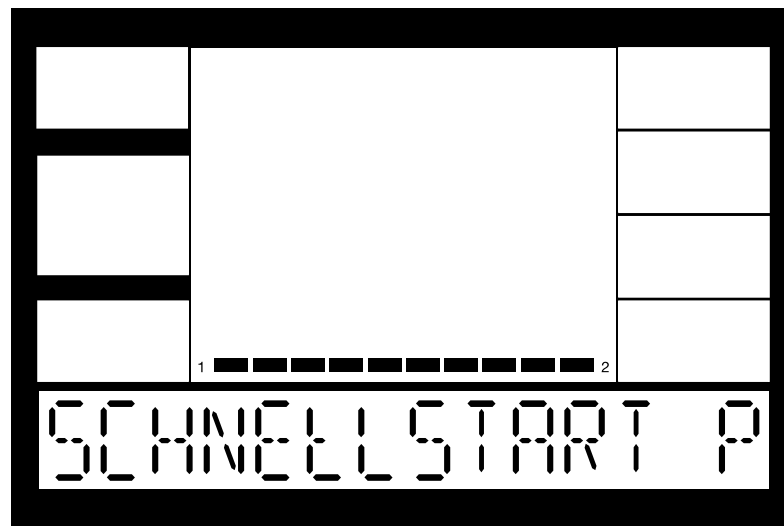


1

**Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.**

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit + und - während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

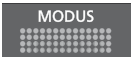
5.2.2. Manuelles Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Programm können der Tretwiderstand während des Trainings individuell sowie – wenn gewünscht – Werte für ein Training im Countdown eingestellt werden.



MANUELLES
PROGRAMM

- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

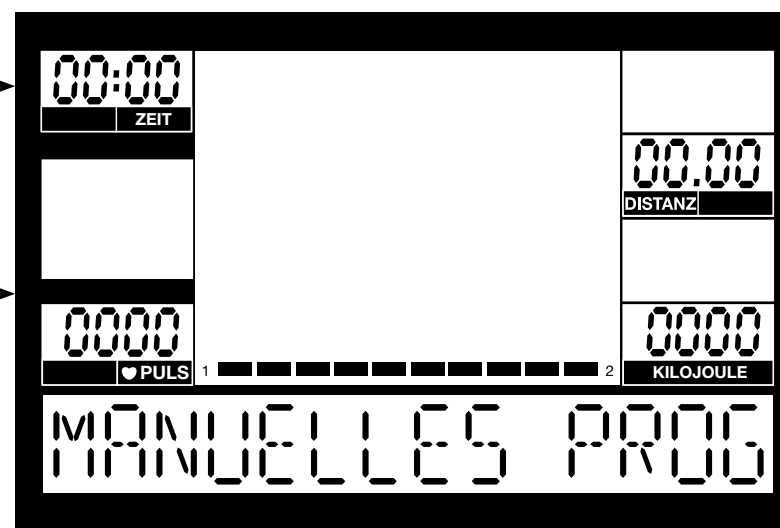
Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 6** Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten
für ein Countdown-Training wiederholen bzw.
korrigieren.

 Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im
Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit  und  während des
Trainings reguliert werden.

3 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch
Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste
wieder auf diesen vorhin eingegebenen
Vorgabewert zugegriffen werden.

 Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken
der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen.
Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle
Werte stoppen mit dem Zählen. Um die
Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut
Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus
durch Drücken einer beliebigen Programm-
taste oder durch einen RESET (Neustart)
beendet werden.

5.2.3. Individual-Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.



INDIVIDUAL
PROGRAMM

- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie  , um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

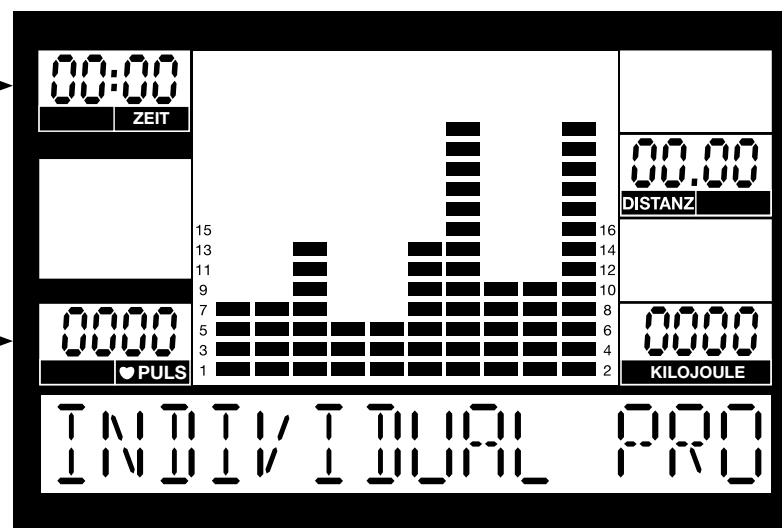
- 2** **Widerstand für 1. Balken**
mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.
Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

- 3** **Vorgabewert für ZEIT**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 6** **Vorgabewert für PULS**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 7** **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

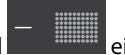


Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

- 4** **Vorgabewert für DISTANZ**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 5** **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

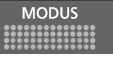
5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:

Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2-3 Wochen Training verwendet werden.



INTERVALL
PROGRAMM

- 1** Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2-7):

3 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

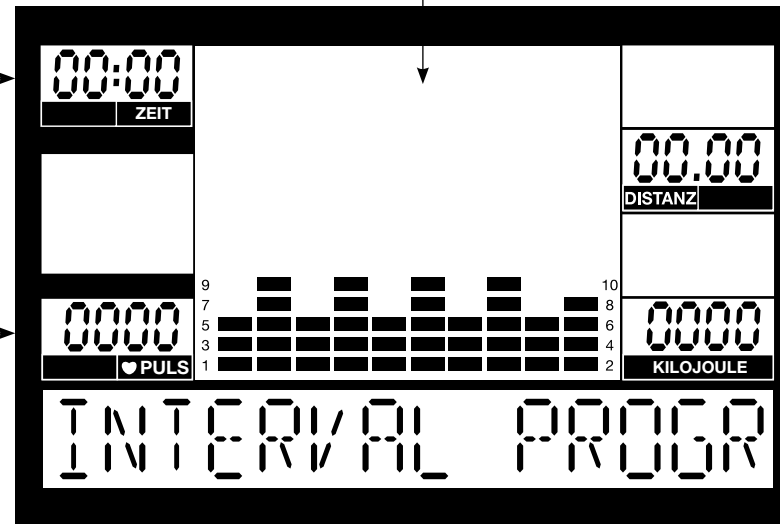
6 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 7** Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

 Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwi-
derstand kann während des Trainings nicht
verändert werden.



 Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

 Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

- 2** Wählen Sie den
gewünschten Intensitätsgrad,

mit  und  aus,
und bestätigen Sie mit .

 Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

- 4** Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 5** Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

 Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Programmbeschreibung

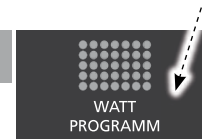


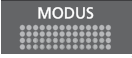
5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:

In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich.

D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Zielpuls nicht überschreiten.



- 1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie  , um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

- 3 **Vorgabewert für ZEIT**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 6 **Vorgabewert für PULS**
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

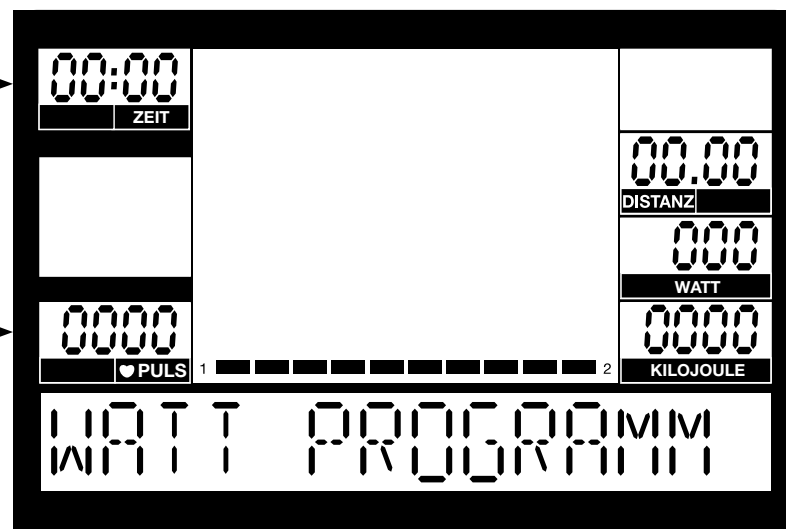


Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

- 7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

→ Der Tretwiderstand kann

mit  und  während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.

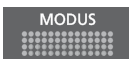


Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

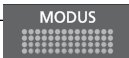


Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

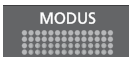
2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.6. Zielpuls-Programm



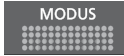
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpuls-messung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.



Programmbeschreibung:

In diesem Modus passt sich der Tretwiderstand automatisch dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls (Zielherzfrequenz) an. Ist der aktuelle Puls (Herzfrequenz) während des Trainings unterhalb des eingestellten Zielpulses, wird der Tretwiderstand ca. alle 20 Sekunden in 5–10 Wattschritten bis maximal 400 Watt erhöht.

Liegt der aktuelle Puls über dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls, wird der Tretwiderstand ca. alle 10 Sekunden um 5–10 Watt bis 25 Watt gesenkt.

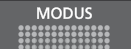
- 1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie  , um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

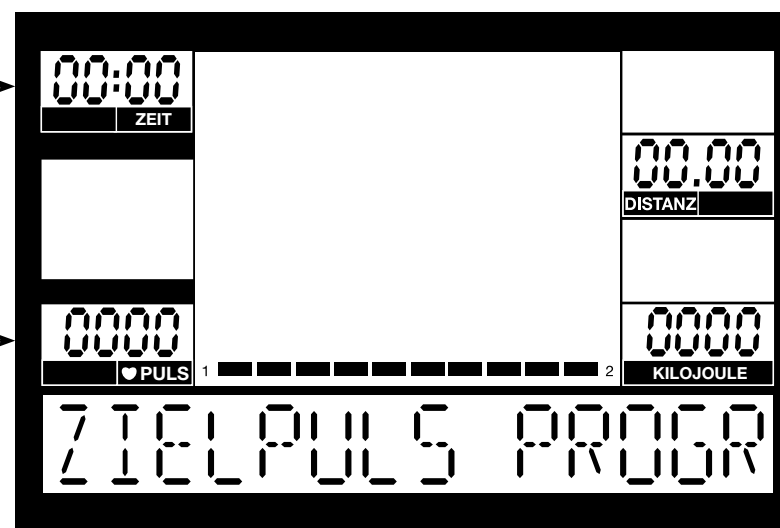
Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



3 Vorgabewert für DISTANZ

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 Vorgabewert für KILOJOULE

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweissfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

6

Treten Sie in die Pedale,

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

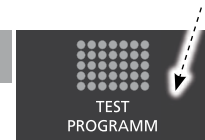
Programmbeschreibung



5.2.7. Test-Programm

Programmbeschreibung:

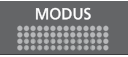
Dieses Programm dauert zwölf Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Programmlaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Puls (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.



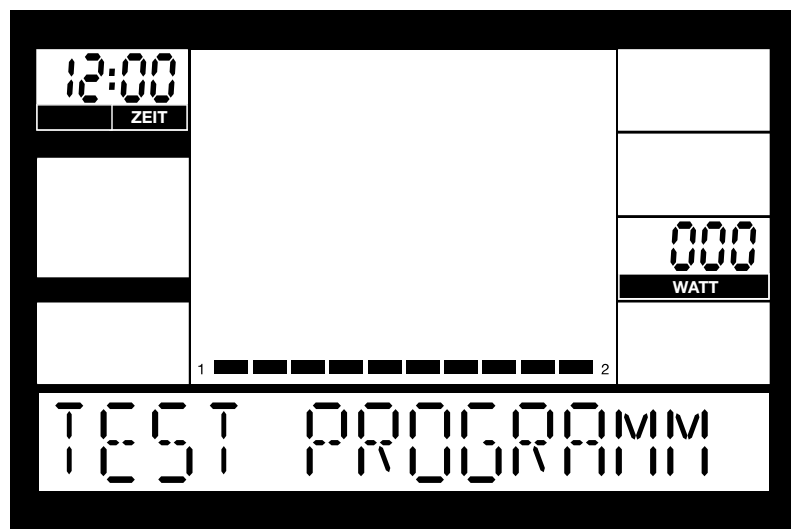
WICHTIG:

- Nach zwölf Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit:
Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1

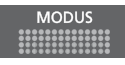
Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie , um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2-3):



2

Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)

mit  und  einstellen,
mit  bestätigen.

3

Treten Sie in die Pedale,
um mit dem Training zu beginnen.



Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

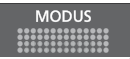
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung:

Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.



1 Drücken Sie , um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.

2 **Vorgabewert für ALTER**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**

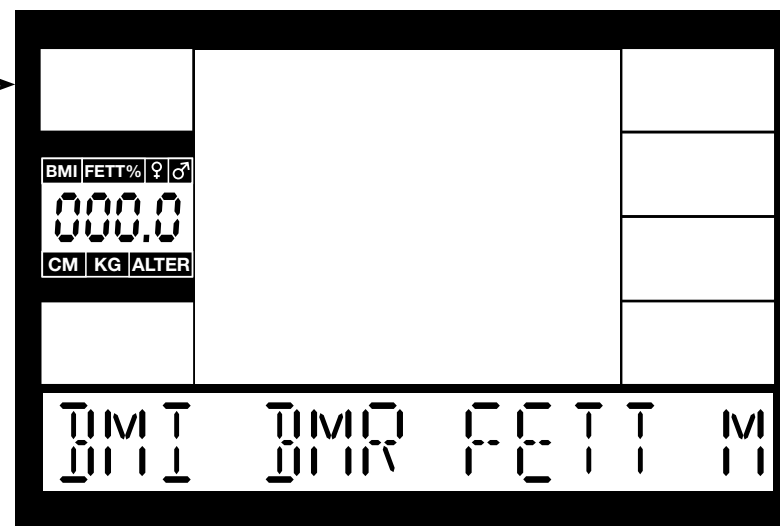
mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**

mit  starten.



Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

Programmbeschreibung



5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)².

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI			
19 – 24 Jahre	19 – 24	Abgemagert	= < 15	BMI
25 – 34 Jahre	20 – 25	Untergewicht	= < 17,5	BMI
35 – 44 Jahre	21 – 26	Grenzbereich	= < 19	BMI
45 – 54 Jahre	22 – 27	Normal	= 19 – 24	BMI
55 – 64 Jahre	23 – 28	Übergewicht	= 25 – 29	BMI
> 64 Jahre	24 – 29	Fettleibig	= 30 – 39	BMI
		Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal Metabolic Rate)

Begriffserklärung:

BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

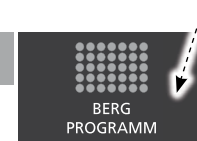
Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

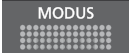
AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

5.2.9. Berg-Programm

Programmbeschreibung:

Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.



- 1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie**  **, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

3 Vorgabewert für ZEIT

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

6 Vorgabewert für PULS

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.



Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

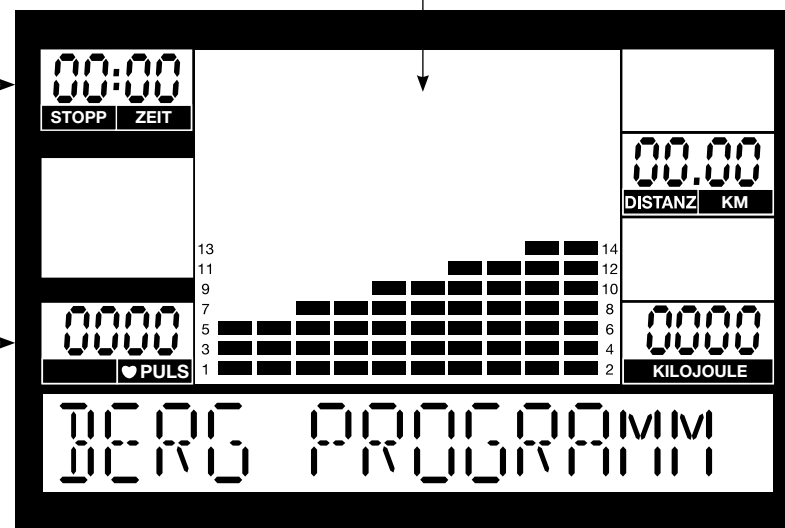


Pause-Modus:

Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:

Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.



Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

- 2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit  und  aus,
und bestätigen Sie mit .



Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:

- L1 – für „Trainierte Einsteiger“
- L2 – für „Fortgeschrittene“
- L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

- 4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit  und  eingeben,
mit  bestätigen.

- 7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Varnostna navodila / Embalaža / Odstranjevanje odpadkov



POMEMBNO !

- Pred zagonom naprave se podrobno seznanite z vsemi v priročnikih natisnjenih navodilih omenjenimi navodili za montažo, »upravljanje«, računalnik in trening ter varnostne napotke.
- Varnostnim navodilom je treba strogo slediti.
- Navodila je treba hraniti na varnem mestu.
- Ob posredovanju ali prodaji naprave je potrebno priložiti tudi navodila za montažo, uporabo in trening.

Varnostna navodila:

Področje uporabe te naprave za trening je domače okolje. Naprava ustreza zahtevam DIN EN 957-1/9 razreda HA in s certifikatom GS. Naprava je bila na podlagi tega standarda preizkušena za telesno težo 150 kg stalne obremenitve. Znak CE se nanaša na elektromagnetno združljivost (Direktiva ES 89/336/EGS in EN 55081-1). Ob nepravilni uporabi naprave (npr. prekomeren trening, sunkovito gibanje brez predhodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) zdravstvene poškodbe niso izključene! Pred začetkom treninga je priporočeno opraviti splošen fitnes pregled pri vašem zdravniku in razjasniti morebitne srčne težave, težave s krvnim ožiljem ali ortopedske težave.

PROSIMO, UPOŠTEVAJTE NASLEDNJE:

- Ta naprava je orodje za trening razreda HA, ki temelji na številu vrtljajev.
- Zavorni sistem je neodvisen od hitrosti.
- Naprave nikoli naglo ne zaustavljajte, temveč pustite, da se počasi izteče.
- Vaš računalnik se avtomatsko ustavi, ko se pedala ne poganja več.
- Upor pedal se lahko nastavlja s pomočjo računalniških tipk (+/-).
- Upor pedal (obremenitev) je na prikazovalniku računalnika prikazan v vatih.
- Nepravilen in prekomeren trening lahko ogrozi vaše zdravje.
- Prosimo, upoštevajte vse napotke za čiščenje in vzdrževanje, opisane v navodilih za montažo, upravljanje in trening.

- Navodila za montažo, delovanje in trening boste potrebovali tudi za naročanje rezervnih delov.
- Pazite na to, da vam pred pričetkom treninga nobena premična naprava ni v napoto.



Telovadno orodje ni primerno za osebe, ki morajo uporabljati srčni spodbujevalnik ali druge medicinske implantate!

- Crosstrainer postavite na stabilno in ravno podlago. Zagotoviti morate stabilno in varno stojšče.
- Ne povzpenjajte se na nobene druge dele naprave kot le na stopne ploskve.
- Odgovornost lastnika naprave je, da vse osebe, ki uporabljajo napravo, izčrpno pouči o morebitnih nevarnostih.
- Naprava je namenjena izključno za domačo uporabo in se lahko uporablja le v zaprtih prostorih (ne na prostem).
- Na orodju lahko trenirajo le otroci z ustrežno duševno razvirstjo in telesno pripravljenostjo, ki jih je potrebno poučiti o pravilni uporabi.
- Ni primerno za telesno ali duševno prizadete osebe.
- Telovadna orodja v nobenem primeru niso primerna za igrače. Otroke brez nadzora ne pustite k napravi!
- Da ne bi poškodovali tal, uporabljajte blazino, na katero postavite napravo.
- Naprave nikoli sami ne prenašajte po stopnicah ali preko drugih ovir.
- Med uporabo nikoli ne zapirajte oči.
- Če bi želeli napravo razstaviti, postopajte v obratnem vrstnem redu, kot je opisano v navodilih za sestavo naprave. Ob nejasnostih takoj kontaktirajte našo servisno službo.
- Napravo uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih.
- Zagotoviti morate, da otroci, ki niso pod nadzorom, nimajo dostopa do naprave.

Električni priključek



- Preden vtič adapterja vtaknete v vtičnico, je potrebno omrežno napetost, ki je navedena na adapterju, primerjati z lokalno omrežno napetostjo. V kolikor vrednosti ne ustrezajo, se prosimo obrnite na našo servisno službo. Za popolno izključitev iz električne energije izključite omrežni vtič. Napravo zato vključite le v lahko dostopno vtičnico. Priključnega voda omrežnega dela ni mogoče zamenjati. Pri poškodbah napeljave je omrežni del treba dati za staro železo. Pustite, da neuporaben omrežni del naša služba za stranke zamenja izključno z originalnim rezervnim delom.

Steklenica



- Prosimo, da steklenico zaradi odstranljivega zamaška hranite stran od majhnih otrok in dojenčkov (nevarnost, da pogoltnejo)!
- Prosimo upoštevajte, da je ustni nastavek steklenice zaradi čiščenja mogoče odstraniti, zato se ob določeni vlečni sili lahko sname.

Embalaža

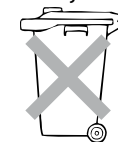
Okolju prijazni, ponovno obnovljivi materiali:

- Zunanja embalaža iz kartona
- Modelni deli iz posnetega polistirena brez FCKW (PS)
- Folije in vrečke iz polietilena (PE)
- Vpenjalni trakovi iz polipropilena (PP)
- Plastične vrečke embalaže je potrebno hraniti izven dosega otrok.

Odstranjevanje odpadkov

Prosimo, pazite na okolju primerno odstranjevanje embalaže po lokalnih predpisih!

Odstranjevanje stare naprave: pri odstranjevanju naprave upoštevajte krajevne predpise za odstranjevanje odpadkov. V Nemčiji ta naprava sodi pod uredbo za odstranjevanje elektro odpadkov in jo je v vsakem primeru potrebno odstraniti ali oddati na enem od komunalnih zbirališč znotraj Nemčije. Takšno odstranjevanje odpadkov je brezplačno.



Vrednosti na LCD prikazovalniku

1. Razlaga vrednosti na LCD prikazovalniku

1 ČAS/STOP

V tem polju je glede na prikazovalni status prikazan pretečen čas treninga od 00:00 do maksimalno 99:59 (minute:sekunde) ali s STOPOM signalizirana pavza.

2 Prikazno polje

Glede na prikazovalni status prikazuje indeks telesne mase, telesno maščobo, spol, starost, telesno velikost ali telesno težo. Med treningom to polje ni aktivno.

3 UTRIP/BMS

Glede na prikazovalni status prikazuje aktualno, med treningom izmerjeno frekvenco utripa (srčna frekvenca) od min. 40 do maks. 220 udarcev ali rezultat meritve po izvedbi meritev bazalne metabolične stopnje, TELESNE MAŠČOBE in indeksa telesne mase.



→ Natančne napotke in nasvete na temo merjenja utripa najdete v poglavju „Merjenje utripa, srčne frekvence“.

→ Če rezultat bazalne metabolične stopnje znaša nad 9999 kJ, se v polju prikaže „NAD 10000“. Da bi dobili pravilne rezultate BMS, se v tem primeru k v prikaznem polju „BMS“ prikazani vrednosti doda 10000.

4 km/h / (obradi na minuto)

V tem polju se vsake tri sekunde izmenično prikazuje trenutna hitrost od 0 do 99,9 km/h ter trenutna frekvenca pedal (obradi na minuto) od 0 do 999. Pri izračunu hitrosti izhajamo iz tega, da 60 pedalnih obratov ustreza vrednosti 9,5 km/h.

5 RAZDALJA

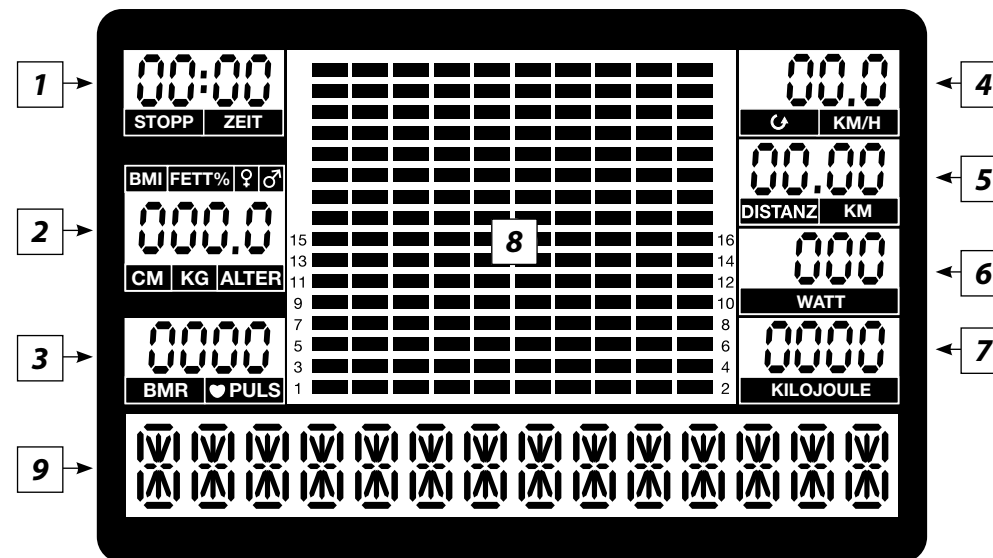
V tem polju je prešeta in prikazana prehojena pot v km od 0,0 do maks. 99,9 km.

6 VAT

Prikazuje trenutni pedalni upor od 0 do 999 vatov.



→ Vate je mogoče predhodno nastaviti v „VATNEM PROGRAMU“, ki je neodvisen od številca vrtljajev, in sicer v petih korakih do maks. 400 vatov.



7 KILOJOULE

V tem polju je prikazana in izračunana porabljena energija v kilojoulih od 0 do maks. 9999 kilojoulov.



→ Pri navedenih vrednostih kilojoulov gre za orientacijske vrednosti brez medicinske natančnosti.

→ Pri nekaterih vadbenih napravah je poraba energije prikazana v kalorijah.

Preračunavanje:

1 kilokalorija (kcal) = 4,185 kilojoule (kJ)

1 kilojoule (kJ) = 0,239 kilokalorije (kcal)

Poraba kilojoulov se ugotavlja po naslednji formuli:
$$KJ = \frac{\text{moč} \times \text{čas} \times 8}{1000}$$

Prosimo, upoštevajte naslednje:

moč = trenutna moč v vatih, čas = sekunda.

Količnik osem izhaja iz predpostavljenega izkoristka ljudi v vrednosti cca. 12,5 % pri treningu s Crosstrainerjem.

Prikazne vrednosti na LCD



8 Stopnje pedalnega upora (1– 16)

Vsak od 16 pravokotnih kvadratkov 10 leg predstavlja 1 od 16 stopenj upora. Če je v določenem programu predhodno nastavljen določen čas treninga, velja: trajanje treninga vsake lege = predhodno nastavljen čas treninga: 10 (število leg).

9 Opozorilno polje (funkcija pomoči za uporabo menija)

V tem besedilnem polju so prikazana pomembna mesta pomoči za korake upravljanja, ki jih uporabniki morajo izvesti:

Najpomembnejše prikazne vrednosti:

→ PROGRAMM-NAME (IME PROGRAMA)	→ TRETEN BEGINNEN (ZAČETEK HOJE)	→ UEBER 10000 (NAD 10000)
→ MODUS DRUECKEN (IZBERI MODUS)	→ ALTER WAEHLEN (IZBERI STAROST)	→ KILOJOULE WAEHLEN (IZBERI KILOJOULE)
→ ZEIT WAEHLEN (IZBERI ČAS)	→ GESCHLECHT WAEHLEN (IZBERI SPOL)	→ SENSOREN UMFASSEN (PRIMI SENZORJE)
→ DISTANZ WAEHLEN (IZBERI RAZDALJO)	→ GEWICHT WAEHLEN (IZBERI TEŽO)	→ WATTSTUFE WAEHLEN (IZBERI VATNO STOPNJO)
→ PULS WAEHLEN (IZBERI UTRIP)	→ GROESSE WAEHLEN (IZBERI VELIKOST)	



→ IZBERI pomeni nastavitev vrednosti s tipkama + in –.

1.10. Pregled prikaznih vrednosti:

	Enota	Min. prikazna vrednost	Maks. prikazna vrednost	Števniki Enota koraka	MOŽNOST PREDHODNE DOLOČITVE + ODŠTEVANJE		
					Min. določena vrednost	Maks. določena vrednost	Enota koraka/ Odštevanje
1 Čas	minute:sekunde	0:00	99:59	1 sekunda	10:00	99:00	1 sekunda
3 Utrip	Utrip	40	220	1 utrip	40	220	1 utrip
4 Obrati	Obrati na minuto	0	299 (999)	1 obrat	–	–	–
4 km/h	Hitrost v km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
5 Razdalja	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6 Vat	Moč v vatih	0	999	1 vat	25	400	5 vat
7 Kilojoule	kJ	0	9999	odvisno od obremenitve	5	9995	odvisno od obremenitve
2 Telesna maščoba	Maščoba v %	5	50	–	–	–	–
2 Starost	leta	–	–	–	10	99	1 leto
2 Telesna teža	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2 Telesna velikost	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2 ITM	ITM	0,00	99,99	–	–	–	–
3 BMS	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. Razlaga tipkovnice

2.1. Tipka za izbiro modusa

- Predhodno nastavljene vrednosti se potrdijo s tipkama plus in minus (npr. starost, čas, ciljni utrip). Opozorilno polje LCD prikazovalnika vas opozori, kdaj je treba pritisniti tipko za izbiro MODUSA.

MODUS



2.2. Nazaj/Pavzo/Funkcija reset

- S kratkim enkratnim pritiskom je vrednosti mogoče prestaviti nazaj.
- PAVZA: Kratek, enkratni pritisk med treningom. STOP prikazuje pavzo in čas se ustavi. Le s ponovnim pritiskom tipke NAZAJ/PAVZA se pavza lahko konča.
- RESET (nov zagon): Če tipko pridržite za več kot tri minute, se računalnik ponovno zažene.

ZURÜCKSTELLEN / PAUSE

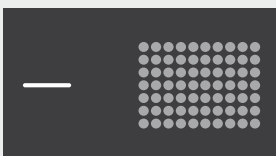


2.3. Tipka minus

- Mogoče je izbirati ali predhodno nastaviti vrednosti (npr. starost, čas, ciljni utrip), ki jih potrdite s tipko MODUS.
- Če tipko pridržite dlje časa, se vnesene vrednosti avtomatsko zmanjšujejo.
- Med treningom je možno zmanjšati pedalni upor.



Ta funkcija ni mogoča v programu vožnje navkreber, intervalnem programu, programu ciljnega utripa, vatnem in testnem programu!

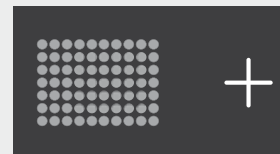


2.4. Tipka plus

- Mogoče je izbirati ali predhodno nastaviti vrednosti (npr. starost, čas, ciljni utrip), ki jih potrdite s tipko MODUS.
- Če tipko pridržite dlje časa, se vnesene vrednosti avtomatsko zvišujejo.
- Med treningom je možno zvišati pedalni upor.



Ta funkcija ni mogoča v programu vožnje navkreber, intervalnem programu, programu ciljnega utripa, vatnem in testnem programu!



2.5. Tipke za izbiro programa

- Po zagonu je mogoče s pritiskom posamezne programske tipke priklicati želeni program.



Opozorilno polje LCD prikazovalnika vas opozori, kdaj je treba pritisniti tipko za izbiro programa.

 SCHNELLSTART	 MANUELLES PROGRAMM	 INDIVIDUAL PROGRAMM
 INTERVALL PROGRAMM	 WATT PROGRAMM	 ZIELPULS PROGRAMM
 TEST PROGRAMM	 BMR- FETT- BMI- MESSUNG	 BERG PROGRAMM

Tipkovnica /Merjenje utripa, srčne frekvence



2.6. Rekreativno merjenje utripa/ocena kondicije

1. Po končanem treningu pritisnite tipko REKREATIVNO MERJENJE in primite senzorja za merjenje na dotik roke ali si nadenite običajen prsni pas.
2. Računalnik ustavi vse prikaze, ne ustavi pa časa in utripa. Čas teče od 00:60 pa vse nazaj do 00:00. Ko je čas 00:00 dosežen, se na računalniškem prikazovalniku pojavi s strani računalnika izračunana ocena kondicije.
3. Ocena kondicije se izračuna kot sledi: računalnik primerja maks. utrip v okviru prvih 20 merilnih sekund z min. utripom zadnjih 40 merilnih sekund. Na podlagi razlike se določi ocena kondicije od F1 do F6 (F1 = zelo dobro povišanje utripa; F6 = slabo povišanje utripa).
4. Po prikazu rezultatov meritev se s ponovnim pritiskom tipke „REKREATIVNO MERJENJE“ vrnete v glavni meni.



Prosimo upoštevajte, da ta program primerja izključno min. in maks. utrip znotraj ene minute meritvenega postopka. To pomeni, da če trenirate z majhno intenzivnostjo in izvedete rekreativno merjenje utripa, bo razlika med min. in maks. utripom manjša kot po treningu z visoko mero intenzivnosti. To pomeni, da bo ocena kondicije primerno »slabša«.

$$\text{ocena} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = maks. utrip v prvih 20 sekundah

P2 = min. utrip v zadnjih 40 sekundah

POTEMTAKEM NAJ BI SE MED SEBOJ PRIMERJALE LE REKREACIJSKE VREDNOSTI TRENINGA Z ENAKIM TRAJANJEM IN INTENZIVNOSTJO.



3. Merjenje utripa, srčne frekvence

Merjenje utripa lahko poteka na dva načina:

1. Merjenje utripa na roki: na nihajnih rokah se nahajata oba mega senzorja za merjenje utripa na roki. Prosimo pazite na to, da na senzorje za merjenje utripa na roki vedno hkrati položite obe roki hkrati. Ko senzor zazna utrip, se poleg prikaza za UTRIP pojavi majhen utripajoči srček. Merjenje utripa na roki velja le za orientacijo, saj lahko zaradi gibanja, trenja, znojenja itd. pride do odstopanja od dejanskega utripa. Pri nekaterih osebah je z utripom pogojena sprememba kožnega upora tako majhna, da rezultata ni mogoče uporabiti za natančno merjenje utripa na roki. V tem primeru priporočamo uporabo kardio merjenja utripa.

2. Kardio merjenje utripa: v trgovini so na voljo t.i. kardio merilci utripa, ki sestojijo iz prsnega traku in zapestne ure. Računalnik je opremljen s sprejemnikom (brez oddajnika) za običajne kardio naprave za merjenje utripa. Če ste lastnik takšne naprave, potem lahko oddane impulze svojega oddajnika (prsni pas) odberete na LCD prikazovalniku. Da bi zagotovili optimalen prenos signala, vedno uporabljajte nov 5-kHz prsni pas (npr. model T31 UNCODED (NEKODIRAN) proizvajalca Polar).



Če hkrati uporabljate oba postopka merjenja utripa (nosite prsni pas in imate istočasno roke položene na senzorjih za merjenje utripa na dotik), ima prednost kardio merjenje utripa.



PROSIMO, UPOŠTEVAJTE NASLEDNJE:

→ Oba načina merjenja utripa nista primerna za medicinske namene!

→ Če se uporablja program ciljnega utripa, je za natančno uravnavanje intenzivnosti obremenitve za zaznavanje utripa potrebno uporabiti trgovsko običajen 5-kHz oddajni prsni pas (npr. model T31 proizvajalca Polar).

→ Merjenju utripa na roki pri programu ciljnega utripa zaradi razlogov, navedenih v tem poglavju, ni mogoče pripisati točnosti merjenja.

→ Na prenos srčne frekvence pa lahko pri kardio merjenju utripa vplivajo tudi zunanji vplivni dejavniki kot npr. močan električni vod ali mobilni telefon.

4. Električni priključek in zagon

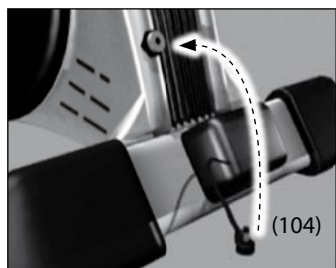
Pred zagonom:

- Seznanite se s točkami poglavja „Napotki za varnost in trening“ v natisnjenih navodilih za montažo, uporabo in trening.
- Varnostnim navodilom je treba strogo slediti.
- Pri postavitvi naprave pazite na to, da imate v vseh smereh dovolj prostora (zadaj najmanj 1 m, s strani najmanj 1 m).
- Da bi svoja tla zaščitili pred morebitnimi nečistočami in poškodbami, vam priporočamo, da pod napravo podložite blazino ali staro preprogo.
- Tekočine držite stran od računalnika in LCD prikazovalnika.

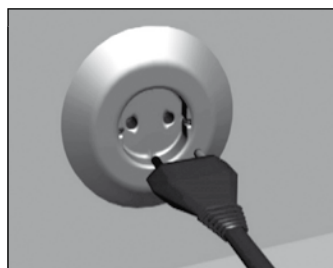


Crosstrainer-Ergometer je testiran po DIN EN 957-1/5, razred HA in odlikovan s certifikatom. Ob komercialni rabi naprave proizvajalec izključi vse garancijske in jamstvene zahteve s strani stranke!

4.1.: 1. korak:



4.2.: 2. korak:



→ En konec omrežnega adapterja (104) vtaknite v vtično dozo na zadnji strani naprave. Vtič vtaknite v vtičnico.



→ Vtičnico je potrebno namestiti in ozemljiti v skladu z lokalnimi predpisi.



→ Tehnični podatki adapterja:

Vhod/napetost: 110 –240 V AC; 50 Hz; 350 mA

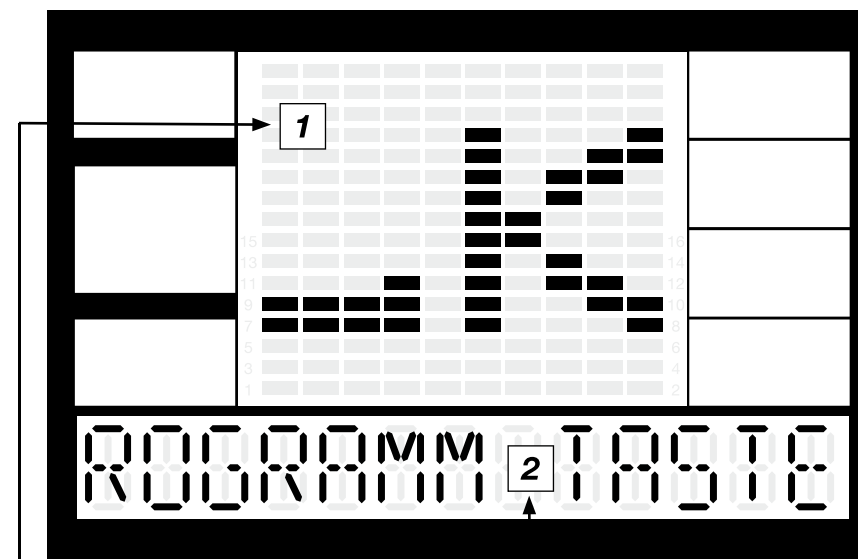
Izhod/učinek: 26 V / 2500 mA

→ Naprava lahko deluje le s priloženim originalnim adapterjem.

→ Napravo je priporočljivo po vsaki uporabi izključiti iz električnega omrežja. Vedno povlecite za vtič in ne za kabel. Da bi kabel adapterja ob neuporabi naprave shranili, ga ovijte okoli adapterja in vtič vtaknite v rezo adapterja.

4.3.: 3. korak: POZDRAVNI MODUS

Računalnik se zažene v POZDRAVNEM MODUSU



Svetlobni napis dobrodošli

OPOZORILNO POLJE: PRITISNI TIPKO PROGRAM kot svetlobni napis



Če dlje kot štiri minute ne pritisnete nobene tipke ali ne stopite na pedala, računalnik preide v stanje mirovanja. S pritiskom katere koli tipke ali dotikom pedala se stanje mirovanja konča.

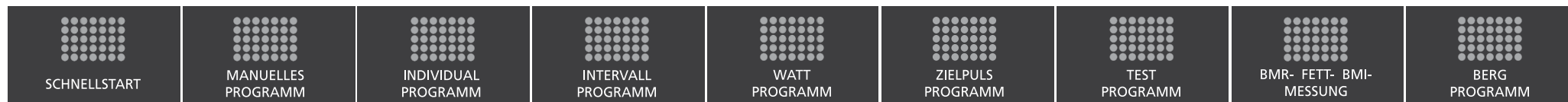
Opis programa



5. Izbira in opis programa

5.1. Izbira programa

S pritiskom tipke želenega programa lahko prikličete kateri koli program za trening.



5.2. Opis programa

5.2.1. Program za hiter začetek

Opis programa:

Gre za t.i. program za hiter začetek. Pritisnite tipko in že lahko nemudoma pričnete s treningom.



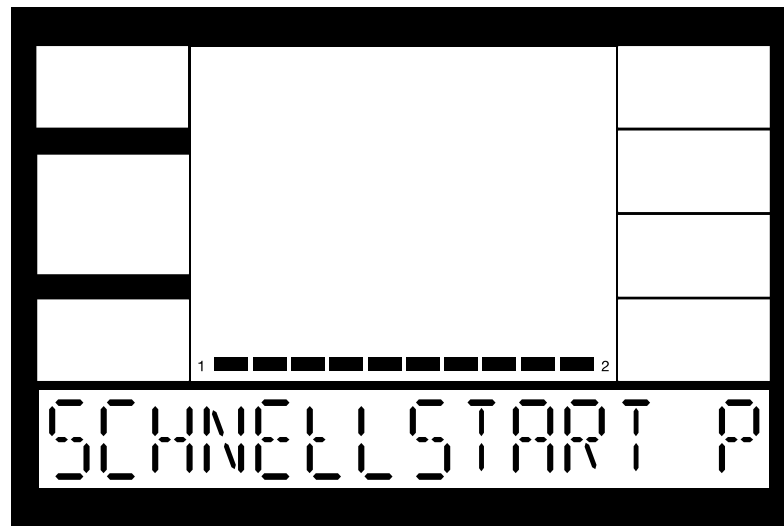
1

Da bi začeli s treningom,
stopite na pedala.

→

Pedalni upor

je mogoče nadaljevati s treningom in med njim.



Modus pavza:

s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končajte program:

program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.2.2. Ročni program

Opis programa:

V tem programu je mogoče nastaviti pedalni upor med samim treningom kot tudi – po želji – vrednosti za trening z odštevanjem.



- 1 Da bi začeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite funkcijo – če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.

Določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–6):

- 2 **Normirana vrednost za ČAS**
Vnesite s in ,
potrdite z .
- 5 **Normirana vrednost za UTRIP**
vnesite s in ,
potrdite z .

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

- 6 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**
S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnesene vrednosti za trening z odštevanjem.

- 3 **Normirana vrednost za RAZDALJO**
Vnesite s in ,
potrdite z .
- 4 **Normirana vrednost za KILOJOULE**
Vnesite s in ,
potrdite z .

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te vnaprej vnesene normirane vrednosti.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom priključite tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.
Končajte program:
program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

→ **Pedalni upor**
je mogoče nastavljati s treningom in med njim.

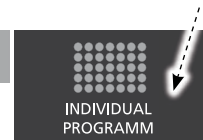
Opis programa



5.2.3. Individualni program

Opis programa:

V tem programu lahko sestavite in shranite svoj osebni tipski program za trening.



- 1** Stopite na pedala, da bi začeli trenirati s že shranjenim Vadbenim profilom I ali pritisnite tipko , da – če želite – programirate svoj osebni trening.

Programiranje osebnega treninga (korak 2–7):

2 Upor za 1. lego

Vnesite s  in ,
potrdite z .
Analogno se programirajo lege od 2–10.

3 Normirana vrednost za ČAS

Vnesite s  in ,
potrdite z .

6 Normirana vrednost za UTRIP

vnesite s  in ,
potrdite z .

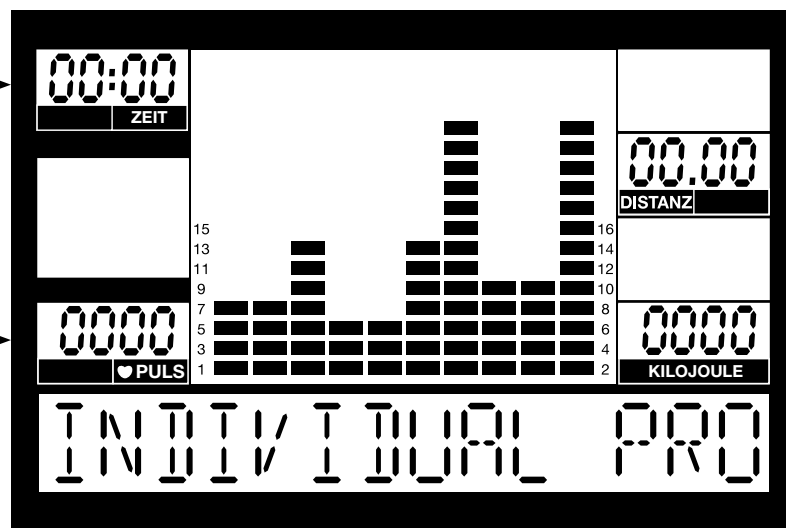


Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 Da bi pričeli s treningom,

Stopite na pedala.

S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnesene vrednosti za trening z odštevanjem..



4 Normirana vrednost za RAZDALJO

Vnesite s  in ,
potrdite z .

5 Normirana vrednost za KILOJOULE

Vnesite s  in ,
potrdite z .



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.



Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te vnaprej vnesene normirane vrednosti.



Modus pavza:

s kratkim, enkratnim pritiskom priključete tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štejetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končajte program:

program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.2.4. Intervalni program

Opis programa:

Ta predhodno programiran intervalni program se odlikuje po svojih ponavljajočih se fazah obremenitve in razbremenitve, ki si sledijo vedno v istem vrstnem redu. Zaradi svojih močnih nihanjih v intenzivnosti se lahko program uporablja šele po 2–3 tednih treninga.



- 1** Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite – če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.

Določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–7):

- 3** Normirana vrednost za ČAS

Vnesite s in ,
potrdite z .

- 6** Normirana vrednost za UTRIP

vnesite s in ,
potrdite z .



Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

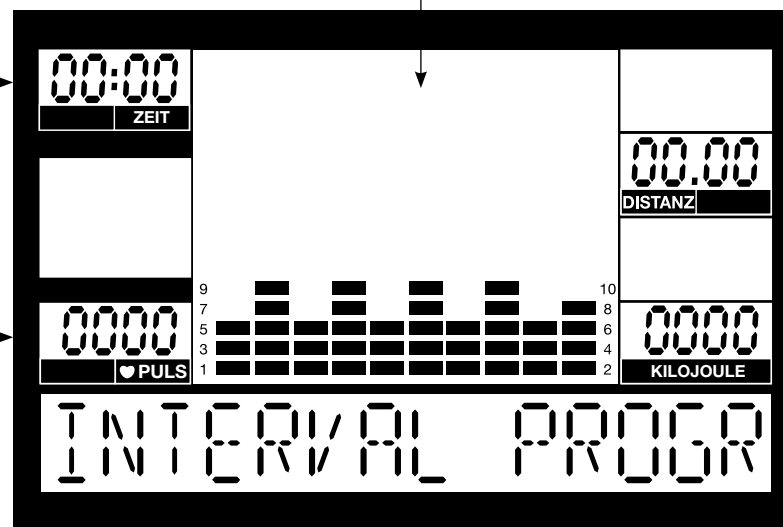
- 7** Da bi pričeli s treningom,

Stopite na pedala.

S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnesene vrednosti za trening z odštevanjem.



Prosimo, upoštevajte naslednje: predhodno nastavljenega pedalnega upora med treningom ni mogoče spremeniti.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.



Modus pavza:

s kratkim, enkratnim pritiskom priključite tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končajte program:

program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

- 2** Izberite želeno stopnjo intenzivnosti,

Vnesite s in ,
potrdite z .



Program nudi 3 stopnje intenzivnosti:

- L1 – za „trenirane začetnike“
- L2 – za „nadaljevalne“
- L3 – za „fitnes športnike in profesionalce“

- 4** Normirana vrednost za RAZDALJO

Vnesite s in ,
potrdite z .

- 5** Normirana vrednost za KILOJoule

Vnesite s in ,
potrdite z .



Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te vnapij vnesene normirane vrednosti.

Opis programa

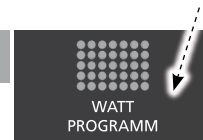


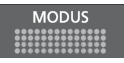
5.2.5. Vatni program

Opis programa:

V tem modusu lahko opravljate t.i. vatno voden (neodvisen od vrtljajev) trening. Predhodno nastavljena vatna vrednost ostaja vseskozi enaka.

To pomeni, da se pedalni upor (vat) vsake 0,5–4 sekunde prilagaja trenutni frekvenci pedal in hitrosti treninga. Pazite na to, da ne prekoračite svojega ciljnega utripa.



- 1** Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite  – če želite – za vnos ciljne vatne vrednosti ali vrednosti za trening z odštevanjem.

Določitev vatne in določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–7):

3 Normirana vrednost za ČAS

Vnesite s  in ,
potrdite z .

6 Normirana vrednost za UTRIP

vnesite s  in ,
potrdite z .



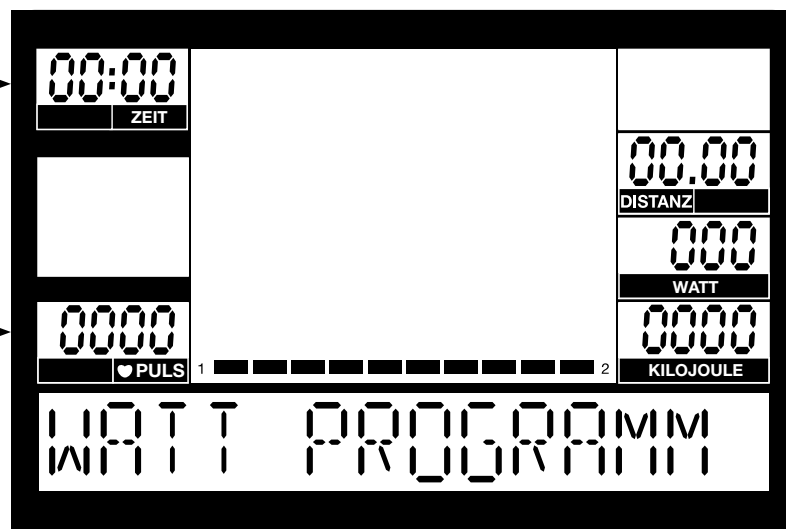
Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 Nataknite si pedala, da lahko pričnete s treningom.

S tipko modus lahko ponavljate ali popravite predhodno vnesene vrednosti za trening z odštevanjem.

→ Pedalni upor

je mogoče uravnavati s treningom in med njim v 5-vatnih korakih.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.



Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te vnaprej vnesene normirane vrednosti.

2 Normirana vrednost za VAT (pedalni upor)

vnesite s  in ,
potrdite z .

4 Normirana vrednost za RAZDALJO

Vnesite s  in ,
potrdite z .

5 Normirana vrednost za KILOJOULE

Vnesite s  in ,
potrdite z .



Modus pavza:

s kratkim, enkratnim pritiskom priključite tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končajte program:

program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.2.6. Program ciljnega utripa



- Če se uporablja program ciljnega utripa, je za natančno uravnavanje intenzivnosti obremenitve za zaznavanje utripa potrebno uporabiti trgovsko običajen 5-kHz oddajni prsni pas (npr. model T31 proizvajalca Polar).
- Merjenju utripa na roki pri programu ciljnega utripa zaradi razlogov, navedenih v poglavju »Merjenje utripa, srčne frekvence«, ni mogoče pripisati točnosti merjenja.



Opis programa:

V tem modusu se pedalni upor avtomatsko prilagaja ciljnemu utripu, določenemu s strani uporabnika (ciljna srčna frekvenca). Ko je trenutni utrip (srčna frekvenca) med treningom pod nastavljenim ciljnim utripom, se pedalni upor zvišuje cca. vsakih 20 sekund v 5–10 vatnih korakih do maksimalne vrednosti 400 vatov. Ko utrip preseže nastavljeno ciljno vrednost uporabnika, se pedalni upor cca. vsakih 10 sekund znižuje za 5–10 vatov do 25 vatov.

- 1** Da bi začeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite  – če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.

Določitev vrednosti ciljnega utripa (ciljne srčne frekvence) in določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–6):

2 Normirana vrednost za ČAS

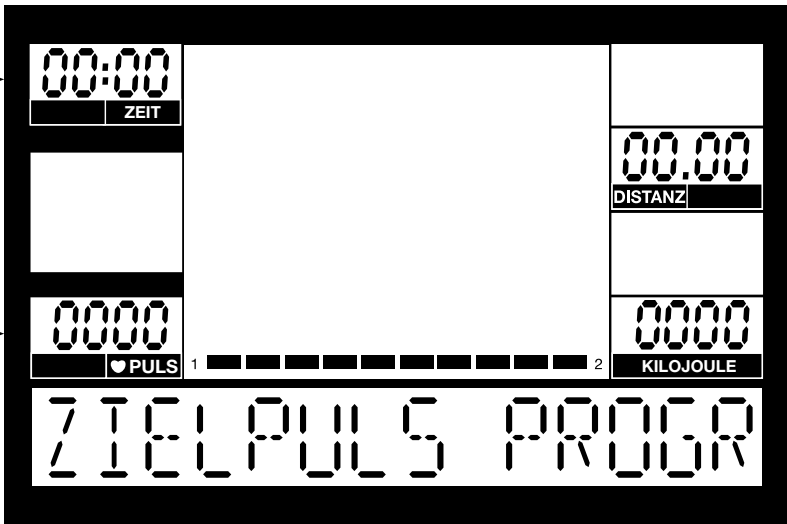
Vnesite s  in ,

potrdite z .

5 Normirana vrednost za UTRIP

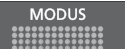
vnesite s  in ,

potrdite z .



3 Normirana vrednost za RAZDALJO

Vnesite s  in ,

potrdite z .

4 Normirana vrednost za KILOJOULE

Vnesite s  in ,

potrdite z .

 **Modus pavza:**
s kratkim, enkratnim pritiskom priključite tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končajte program:
program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

 Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

 Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te vnaprej vnesene normirane vrednosti.

 Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

6 Da bi pričeli s treningom,
Stopite na pedala.
S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnesene vrednosti za trening z odštevanjem.

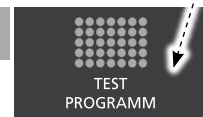
Opis programa



5.2.7. Testni program

Opis programa:

Ta program traja dvanajst minut, njegov cilj pa je ugotoviti trenutno kondicijsko stanje tistega, ki trenira. Uporabnik mora pred začetkom treninga vnesti konstanten pedalni upor (vat), ki se med potekom programa ne more spreminjati. Pomembno je, da se med testiranjem izmeri utrip in da maksimalna vrednost utripa (maks. srčne frekvence) ni prekoračena, saj v nasprotnem primeru ni mogoče pridobiti pravilnega rezultata.



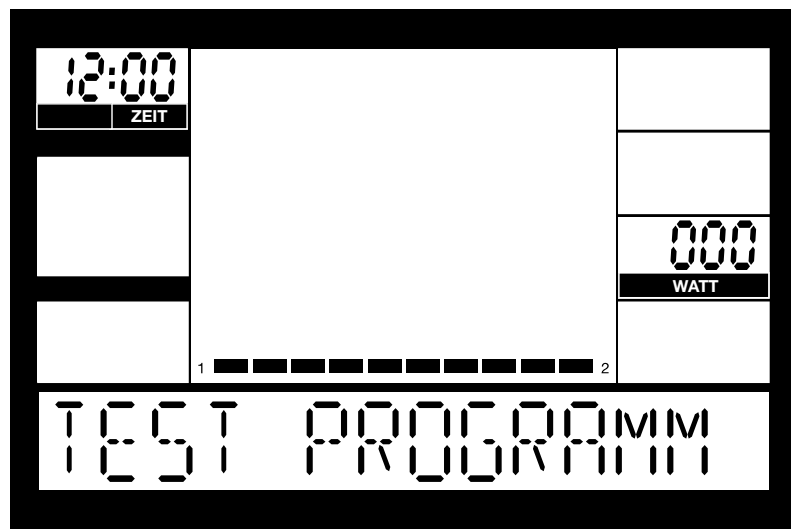
POMEMBNO:

- Po dvanajstih minutah treninga računalnik pokaže in shrani naslednje vrednosti, pridobljene med testiranjem: povprečna hitrost, prehojena razdalja, vsota porabe kilojoulov, povprečen utrip.
- Pred začetkom naslednje stopnje treninga se prikažejo zgoraj navedene vrednosti.
- Cilj testnega programa je, da tistemu, ki trenira, ponudi možnost opravljanja različnih stopenj treninga pod istimi poljskimi pogoji (podana vrednost vata) ter medsebojno primerja povprečno hitrost, prehojeno razdaljo, vsoto porabe kilojoulov, uporabljeno vatno stopnjo, povprečen utrip različnih dni treninga.
- Primerjati je mogoče le treninge z enakim nastavljenim pedalnim uporom (VAT).

1

Da bi začeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite  – če želite – za vnos ciljne vatne vrednosti za 12-minutni trening.

Določitev VATNE vrednosti (korak 2–3)



2

Normirana vrednost za VAT (pedalni upor)

Vnesite s  in ,
potrdite z .

3

Da bi pričeli s treningom, Stopite na pedala.



Ko pričnete s hojo, se računalnik vrne k vatni vrednosti, ki je bila v tem programu predhodno nastavljena med zadnjim treningom.



Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te vnaprej vnesene normirane vrednosti.



Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom priključete tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

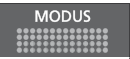
Končajte program:
program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.2.8. Program merjenja BMS, ITM, maščobe

Opis programa:

Ta program služi za ugotavljanje osebne vrednosti bazalne metabolične stopnje, indeksa telesne mase in telesne maščobe.



1 Pritisnite , da bi ugotovili vaše osebne, uporabniško določene vrednosti za izračun ITM, BMS, telesne maščobe.

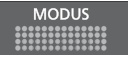
2 Normirana vrednost za STAROST

Vnesite s  in ,
potrdite z .

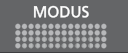
3 Normirana vrednost za SPOL

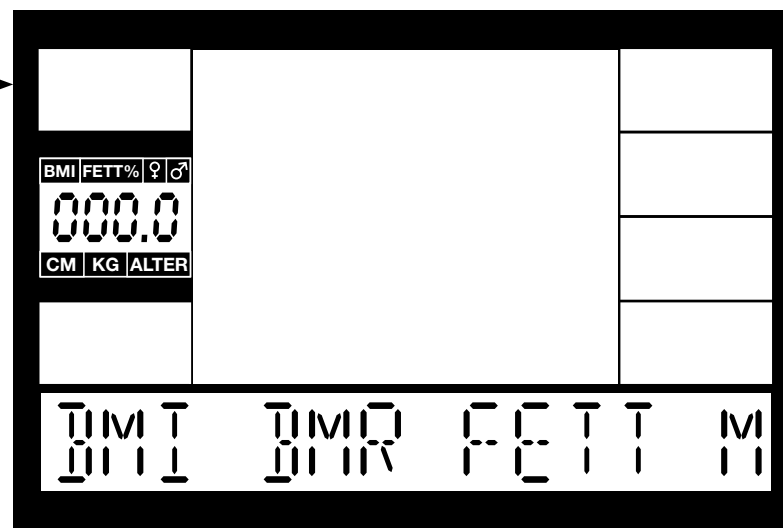
Vnesite s  in ,
potrdite z .

4 Normirana vrednost za TELESNO TEŽO v kg

Vnesite s  in ,
potrdite z .

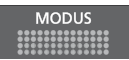
5 Normirana vrednost za TELESNO VELIKOST v cm

Vnesite s  in ,
potrdite z .



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

6 POSTOPEK MERJENJA

zaženite s tipko .



Pomembno je, da sta med celotnim postopkom merjenja zajeta oba senzorja za merjenja na dotik roke!

7 REZULTAT MERJENJA

Po cca. 5–10 sekundah se na LCD prikazovalniku prikažejo naslednje vrednosti:

- Telesna maščoba in ITM se izmenično prikazujeta v prikaznem polju levo na sredini.
- Rezultat merjenja BMS je prikazan v polju utripa levo spodaj.
- „Err“ opozarja, da je med merjenjem prišlo do napake. V tem primeru je merjenje potrebno ponoviti.

Opis programa



5.2.8.1. Rezultat merjenja telesne maščobe

Naslednja razpredelnica naj bi bila v pomoč pri razvrščanju vaše vrednosti maščobe. Prosim upoštevajte, da to merjenje ni medicinski postopek, zato njegova vrednost lahko odstopa od dejanske vrednosti. Za natančno merjenje vsebnosti vaše maščobe se obrnite na vašega zdravnika:

SPOL / MAŠČOBA V %	MALO	DOBRO	NORMALNO	PREVISOKO
moški	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
ženske	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. Rezultat merjenja ITM (indeksa telesne mase)

Razlaga pojma:

ITM služi za merilo za ocenjevanje telesne teže.

Izračun (Harris-Benedictova formula):

ITM = telesna teža : (telesna velikost v m)².

Naslednja razpredelnica naj bi bila v pomoč pri razvrščanju vaših vrednosti maščob.

Prosim upoštevajte, da to merjenje ni medicinski postopek.

STAROSTNA SKUPINA	NORMALNI ITM			
19 – 24 let	19 – 24	Shujšan	= < 15	ITM
25 – 34 let	20 – 25	Nezadostna teža	= < 17,5	ITM
35 – 44 let	21 – 26	Mejno območje	= < 19	ITM
45 – 54 let	22 – 27	Normalno	= 19 – 24	ITM
55 – 64 let	23 – 28	Prekomerna teža	= 25 – 29	ITM
> 64 let	24 – 29	Debelušen	= 30 – 39	ITM
		Bolestno debel	= 40 +	ITM

5.2.8.3. Rezultat merjenja BMS (bazalne metabolične stopnje)

Razlaga pojma:

BMS je potreba po energiji za vzdrževanje telesnih funkcij, izmerjena v miru, ležeče, pri temperaturi 20 °C, 12 ur po zaužitju hrane.

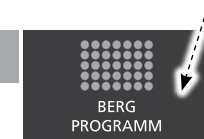
Pomnožite rezultate merjenja BMS računalnika z vašo stopnjo aktivnosti. Rezultat je energijski faktor vašega telesa v kJ (kilojoulih).

STOPNJA AKTIVNOSTI	FAKTOR AKTIVNOSTI
Zelo lahko	BMS x 1,2 (npr. malo ali brez treninga, sedeča dejavnost)
Normalna aktivnost	BMS x 1,3
Stalno aktiven	BMR x 1,4 (npr. lažji trening/šport, 3–4 ure/teden)
Aktiven	BMR x 1,6 (npr. veliko treninga/športa, 4–5 ur/teden)
Močno aktiven	BMR x 1,9 (naporen trening/šport & fizično delo)

5.2.9. Gorski program

Opis programa:

Ta predhodno programiran gorski program se odlikuje po svoji enakomerno rastoči obremenitvi kot pri vožnji navkreber in naj bi se zaradi svoje intenzivnosti začel uporabljati šele po 2–3 tednih treninga.



1 Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite – če želite – za vnos želene stopnje intenzivnosti (nivo) in vrednosti za trening z odštevanjem.

3 Normirana vrednost za ČAS

Vnesite s in ,
potrdite z .

6 Normirana vrednost za UTRIP

vnesite s in ,
potrdite z .

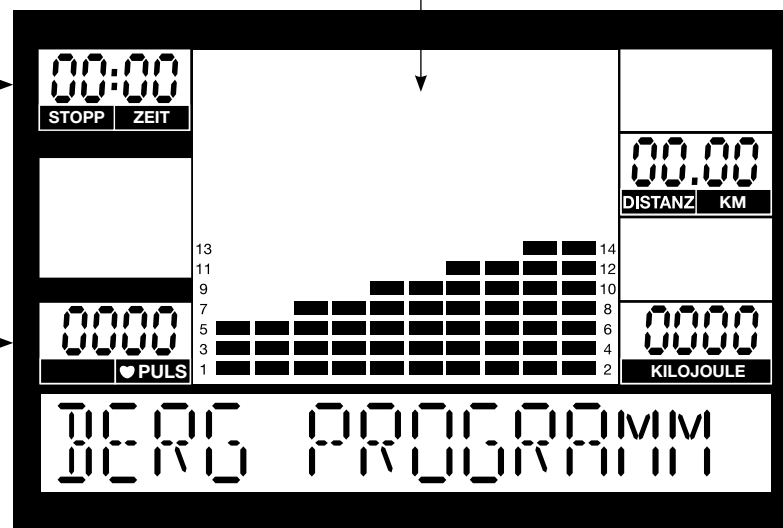


Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.



Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom priključite tipko Nazaj/Pavza. Na prikaznem polju se prikaže napis STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končajte program:
program lahko končate le v modusu pavze s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.



Prosimo, upoštevajte naslednje: predhodno nastavljenega pedalnega upora med treningom ni mogoče spremeniti.



Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te vnaprej vnesene normirane vrednosti.

2 Izberite želeno stopnjo intenzivnosti

Vnesite s in ,
potrdite z .



Program nudi 3 stopnje intenzivnosti:

- L1 – za „trenirane začetnike“
- L2 – za „nadaljevalne“
- L3 – za „fitnes športnike in profesionalce“

4 Normirana vrednost za RAZDALJO

Vnesite s in ,
potrdite z .

5 Normirana vrednost za KILOJOULE

Vnesite s in ,
potrdite z .

7 Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala.

S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnesene vrednosti za trening z odštevanjem.